

みなさんこんにちは。日差しも強く、気温も高い日が増えてきました。梅雨の時期もうすぐそこまで来ています。湿気も多くなる季節ですので、みなさん熱中症に気を付けて過ごされてください。

さて今回は、『夏バテと生薬』について紹介していきます。

★夏バテと熱中症

熱中症とは？

熱中症とは、体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなったりして、体温の上昇やめまい、けいれん、頭痛などのさまざまな症状を起こす病気のことです。

※いつでも、どこでも、だれでも条件次第で熱中症にかかる危険性がありますが、熱中症は正しい予防方法を知り、普段から気をつけることで防ぐことができます。

★あなたの症状は？

以下のような症状がでたら、熱中症にかかっている危険性があります。

- ① めまいや顔のほてり
- ② 筋肉痛や筋肉のけいれん
- ③ 体のだるさや吐き気
- ④ 汗のかきかたがおかしい
- ⑤ 体温が高い、皮膚の異常
- ⑥ 呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない
- ⑦ 水分補給ができない



熱中症に特に注意が必要な時期



例えば、初夏や梅雨明け、夏休み明けなど、体が暑さに慣れていないのに気温が急上昇するときは特に危険です。
無理せず、徐々に体を慣らすようにしましょう！

★暑熱順化

暑熱順化…徐々に体を暑さに順応させること。
「暑熱順化」が成立すると…

皮膚の
血流量が
増えやすい

汗で
排出される
塩分が少ない

体温が
上がりにくい

水分補給で
体液量が
回復しやすい

★日常生活でできる暑熱順化するための動きや生活★



ウォーキング・ジョギング
(帰宅時に一駅分歩くなど)

サイクリング



適度な運動
(筋トレやストレッチなど
適度に汗をかくもの)

入浴
(シャワーだけでなく、
湯船に入るもの)



暑熱順化できていない(暑さに慣れていない)と熱中症になる危険性が高まります。

個人差がありますが、暑熱順化には数日～2週間程度かかります。

暑くなる前から運動や入浴で汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。

2022年 第1回

熱中症ゼロへ

しよ ねつ じゆん か ぜん せん

暑熱順化前線

日本気象協会推進「熱中症ゼロへ」プロジェクト発表



★対策1★

シーズンを通して、暑さに負けない体づくりを続けよう



★「水分を」こまめにとろう

のどがかわいていなくても、こまめに水分をとりましょう。スポーツドリンクなどの塩分や糖分を含む飲料は水分の吸収がスムーズにでき、汗で失われた塩分の補給にもつながります。

★「塩分を」ほどよく取ろう

過度に塩分をとる必要はありませんが、毎日の食事を通してほどよく塩分をとりましょう。大量の汗をかくときは、特に塩分補給をしましょう。ただし、かかりつけ医から水分や塩分の制限をされている場合は、よく相談の上、その指示に従いましょう。



★「睡眠環境を」快適に保とう

通気性や吸収性の良い寝具を使ったり、エアコンや扇風機を適度に使って睡眠環境を整え、寝ている間の熱中症を防ぐと同時に、日々ぐっすりと眠ることで翌日の熱中症を予防しましょう。

<https://www.netsuzero.jp/>

<http://www.zaidan-omtiryō.jp/>

★対策2★

日々の生活の中で、暑さに対する工夫をしよう



★「気温と湿度を」いつも気にしよう

いま自分のいる環境の気温や湿度をいつも気にしましょう。屋内の場合は、日差しを遮ったり風通しを良くすることで、気温や湿度が高くなるのを防ぎましょう。



★「日差しを」よけよう

帽子をかぶったり、日傘をさすことで直射日光をよけましょう。また、なるべく日かげを選んで歩いたり、日かげで活動したりするようにしましょう。



★「冷却グッズを」身につけよう

冷却シートやスカーフ、氷枕などの冷却グッズを利用しましょう。毎日の生活で使えるものから夏の寝苦しさをやわらげるようなものまで、さまざまなグッズがあります。ちなみに、首元など太い血管が身体の表面近くを通っているところを冷やすと、効率よく体を冷やすことができます。



★「室内を」涼しくしよう

扇風機やエアコンで室温を適度に下げましょう。過度の節電や「この程度の暑さなら大丈夫」と我慢してはいけません。



★「衣服を」工夫しよう

衣服を工夫して暑さを調整しましょう。衣服は麻や綿など通気性のよい生地を選んだり、下着には吸水性や速乾性にすぐれた素材を選ぶとよいでしょう。

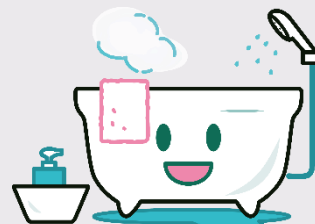
【室内でも熱気や湿気がこもりやすいところは要注意！】

家の中のお風呂場、洗面所は洗濯機や乾燥機の熱がこもりやすく湿気もあります。このような場所で長時間過ごすときは注意しましょう。

また、家の二階（最上階）は昼間に上がった気温や温度により熱がこもっています。二階（最上階）に寝室がある場合は、窓を開ける、冷房をつけるなどして環境を整えるようにしましょう。

入浴後の脱水に注意！

入浴により約 800 ml の水分が失われてしまいます。
(41℃のお風呂に 15 分入浴後 30 分安静時)



脱水により熱中症を引き起こす危険性がありますので、入浴前後の水分補給が重要です。

気付かない内に脱水していることも！

人間は発汗以外にも皮膚及び呼吸から水分を失っています。これは不感蒸泄と呼ばれ、意識しなくても起こることですので、汗をかいてなくても水分補給は必要となります。

★脱水予防には経口補水液？

★経口補水液の選び方★

- ① 飲みやすさ
- ② 値段
- ③ 組成と吸収の速さ



※ナトリウムの吸収が速い=水分の吸収が速い

ナトリウムは、小腸においてブドウ糖と一緒にあると、すばやく吸収されることが分かっています。

しかし、ナトリウムに対してブドウ糖が少なすぎても多すぎても吸収は速くなりません。

ナトリウムとブドウ糖濃度のバランスが大切です。

夏バテとは？

夏バテとは、「体がだるい」「食欲がない」「疲れやすい」「寝不足」などといった夏の暑さによる体調不良の総称です。

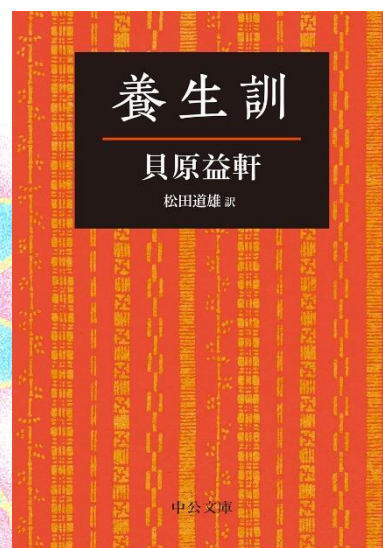
私たちの体は、自律神経の働きによって、暑さを感じると汗をかいて熱を放散し、体温を一定に保っています。しかし、真夏の室内外の温度差を繰り返し感じるによって、自律神経の働きが乱れてしまいます。自律神経の不調は、体内のさまざまな機能に影響を及ぼすため、胃腸の疲れや食欲不振、倦怠感など、いわゆる夏バテの症状が出てくるのです。

江戸時代からのロングセラー健康本 『養生訓』

【養生訓に書かれた夏の過ごし方①】

体を冷やし過ぎないこと。内外の寒暖差が大きいと自律神経の乱れが起きやすい。

※熱中症予防のために室内の温度は28℃以下に保つのが一番大事だが、下げ過ぎるのも体調を崩すのでエアコンの温度調節に気を付けよう。



【養生訓に書かれた夏の過ごし方②】

夏は食欲が落ちやすい。また、おなかも壊しやすい。冷たいもの摂り過ぎると体調を崩す。特に江戸時代は冷蔵庫などもなく、夏は不衛生になりがちだったため、生ものは避けられていた。

【養生訓に書かれた夏の過ごし方③】

夏の暑い中に体力が落ちているときの冷たいものの多飲、多食が秋の不調につながる。

体を温める食品	
野菜 根菜類(玉ねぎ、レンコン、ごぼう、人参、山羊)、生姜、ネギ、ニラ、ニンニク、かぼちゃなど	果物 りんご、ぶどう、さくらんぼ、プルーン、みかん、桃など
その他 栗、ごま、唐辛子、ピーナッツ、黒豆、あずきなど	
調味料 粗塩、醤油、味噌、黒砂糖、はちみつ、植物油など	動物性食品 卵、赤身の魚、タコ、チーズ、あさり、レバー、小魚など

体を冷やす食品	
野菜 レタス、きゅうり、ほうれん草、トマト、アスパラガスなど	果物 スイカ、メロン、苺、梨、マンゴー、パパイヤ、パインアップル、柿など
その他 冷凍食品、缶詰食品、防腐剤や添加物が入っている食品、カニなど	調味料 上白糖、精製甘味料、精製塩、化学調味料、香辛料(胡椒、ナツメグ、カレー粉など)

<https://www.vken.net/diet/useful/fod-hotbody.html>

★養生訓に書かれた夏バテの漢方

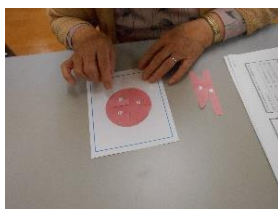
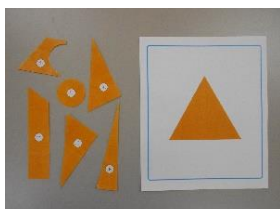


【効果】
 夏の暑さによる食欲不振
 下痢・全身倦怠・夏痩せ

- 人参・甘草：胃腸の働きを高めて気や水の不足を補う
- 黄耆・五味子：寝汗や発汗を防いで水の消耗を抑える
- 当帰：血を補い全体の栄養不足を解消してくれる
- 蒼朮：水の吸収を改善する

★頭の体操

今回は、いろいろな形のパーツを組み合わせて、丸や三角などの形を作るパズルのような頭の体操をしました。不要なパーツもたくさんあるので、どれを組み合わせたらよいか悩まれましたが、楽しんで頂けたようです！



<http://www.zaidan-omtiryō.jp/>

★最後に

今回の、「夏バテと生薬」はいかがでしたでしょうか？これからどんどん暑い日が多くなってきます。水分補給をしっかりと、熱中症に気をつけて過ごされてください。

Q1 熱中症と夏バテは同じことである

Q2 暑さは徐々に体を慣らすことが必要である

Q3 入浴すると約 500 mlの水分が失われる

Q4 ナトリウムの吸収が速いと水分の吸収も速くなる

Q5 「養生訓」とは江戸時代からのロングセラー本である

●大牟田地域住民医療・介護情報共有拠点事務室 OSKER

大牟田の医療・介護施設情報を掲載しています。どなたでも好きな写真を投稿できるギャラリーを製作いたしましたのでご紹介いたします。

次号は「家でできるストレッチと運動」をご紹介します。

TEL 0944-57-2007

Web サイト <https://osker.org/>

<回答> Q1.× Q2.○ Q3.× Q4.○ Q5.○