



特集

- はるなヘルスケア通信 ①熱中症を予防して、元気に夏をのりきろう！
②正しいスキンケアで健康な肌を手に入れよう！
- はるな簡単おすすめレシピ 夏バテ予防レシピ
- はるなヘルスケア体操 口腔体操

ごあいさつ

梅雨入りし、じめじめとした季節がやってきました。しばらくはこの蒸し暑い日と付き合わなければなりませんね。そして、梅雨が明けると暑い夏がやってきます。今年は去年に比べてさらに暑さが厳しくなると予想されています。本格的な夏を迎える前に夏号では、熱中症対策と紫外線や日焼けなどに備えて、正しいスキンケアについて特集しましたので、ぜひご一読くださいませ。

はるな薬局は、地域の皆さまの健康な生活をサポートさせていただくトータルヘルスケアステーションです。皆さまとのコミュニケーションを大切に『相談できる薬局』として、お一人お一人にあった情報提供に努めてまいります。医療サービスの向上に努め、皆さまから愛される『地域一番のかかりつけ薬局』を目指し、日々精進してまいりますので、今後とも皆さまのますますのご愛顧を心よりお願い申し上げます。

はるな薬局ホームページは役立つ情報満載です！ URL: <http://www.e-classa.net/haruna-pharmacy/>

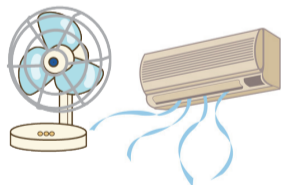
熱中症予防のポイント

熱中症は、ちょっとした注意で防ぐことができます。暑い夏を元気に過ごすため普段の生活から心掛けて、熱中症をしっかりと予防しましょう。

1. 適切な室温設定を

- 部屋に温度計を用意して、部屋の温度をこまめにチェックしましょう。
- 室温28℃を超えないように、エアコンや扇風機などを上手に使いましょう。

とくに高齢者は皮膚の温度センサーが鈍化しており暑さや寒さを感じにくくなっています。そのため、冷房の温度調節や衣服の着脱が遅れる傾向にあります。家族やまわりの人達が、目配り・気配りをしてあげましょう。



2. こまめな水分補給を

- のどが渇いたと感じたら必ず水分補給を、渇かなくてもこまめに水分補給をしましょう。

のどが渇いたと感じた時には、すでに水分不足になっていることが多いため、定期的に少しずつ水分補給をしましょう。とくに夏場は、大量の発汗と同時に塩分が失われるので、水分だけでなく塩分も補給する必要があります。



おすすめ

- 0.1～0.2%の食塩水を飲む。
(1Lの水に小さじ5分の1の塩)
- 麦茶1Lに対して梅干半個を摂る。
※梅干にはクエン酸が多く含まれているので疲労回復に役立ちます。梅干がなければ、漬物や塩昆布でもOK。



※塩分の摂りすぎには注意が必要です。また水分・塩分の摂取制限がある方や血圧のお薬を飲まれている方は、必ず医師にご相談ください。

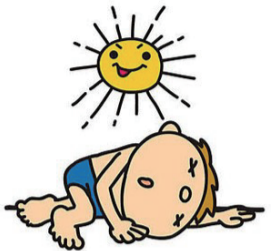
はるなヘルスケア通信①

熱中症を予防して、元気に夏をのりきろう！

熱中症とは、室温や気温が高い中で作業や運動により、体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、**体温上昇・めまい・体がだるい**ひどい時には、**けいれんや意識の異常**など、様々な症状をおこす病気です。また炎天下ばかりでなく、室内でも熱中症はおこりますので、十分に注意が必要です。これから夏本番を迎えます。熱中症対策をしっかり行って、元気に夏をのりきりましょう。

熱中症の分類と対処方法

熱中症は3段階に分けられます。それぞれの症状によって、対処法も変わってきますので熱中症の症状と重症度、対処法についてのポイントをしっかりと押さえておきましょう。



軽度	症状	対処
●めまい ●立ちくらみ ●こむら返り ●大量の汗		●涼しい場所へ移動する ●安静にする ●水分、塩分を補給する
●頭痛 ●吐き気、嘔吐 ●体がだるい ●集中力や判断力の低下		●涼しい場所へ移動する ●安静にする ●十分な水分、塩分を補給する ●脚を高くして休む
●意識障害 ●けいれん ●運動障害		●涼しい場所へ移動する ●安静にする ●体が熱ければ保冷剤などで冷やす ●すぐに救急車を要請する

3. 服装に注意を

- しめつけない、通気性のよい服装をしましょう。
- 外出時には日よけ対策をしっかりと、帽子をかぶるようにしましょう。

黒っぽい色の服は、熱を吸収して暑くなるため、白っぽい服を着るようにしましょう。また首周りや襟元はゆるめ、風通しをよくしましょう。下着は綿など吸水性にすぐれた素材を選ぶようにしましょう。



熱中症に効果のある食材

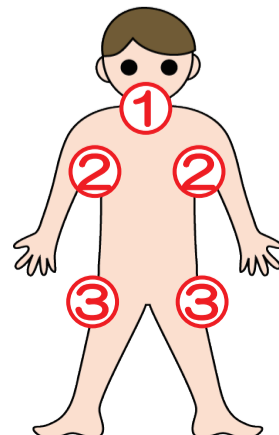
熱中症予防に水分と塩分の補給は絶対ですが、その他に疲労回復に働く**ビタミンB1**や**クエン酸**を摂ることを心がけましょう。

<ビタミンB1を多く含む食材>
豚肉、ハム、ウナギ、など

<クエン酸を多く含む食材>
梅干、レモン、グレープフルーツなど

冷却のコツ

熱中症で体に熱がこもった場合、早急に体を冷やすことが大事です。といってもただ冷やすだけでは効果が得られないこともあります。そこで、体を冷却する時の効果的なポイントを押さえておきましょう。



①首 ②わきの下 ③脚のつけ根

上記の場所は、太い血管が近くを流れているので、ここを冷やすと体温を効果的に下げることができます。氷や冷たい水でぬらしたタオルなどを使って冷やしましょう。また市販されている冷却グッズなども使うのもよいでしょう。その時も冷やすポイントは同様です。※熱中症に限らず、早く熱を下げたい時にはこれらの場所を冷やすと効果的だということを知っておくとよいでしょう。