



熱中症



生命の危険もある「熱中症」とは・・・

夏も本番になってくると必ずニュースにのぼってくるもののひとつに「熱中症」があります。熱中症は、ちょっとした注意で防ぐことができます。今回は、熱中症の原因や予防、対処法についてとりあげました。

原因

真夏日に気温が体温より高くなると、空気中への熱の放出が難しくなります。熱中症は、体温を調整する機能がコントロールを失い、体温がグングン上昇してしまう機能障害です。炎天下ばかりでなく、室内で静かに過ごしていても起こりえます。特に高齢者には注意が必要です。

症状

めまい、失神、けいれん、吐き気、頭痛など

予防

- POINT 1 体調を整える
 - 睡眠不足や風邪気みなど、体調の悪いときは暑い日中の外出や運動は控えましょう。
- POINT 2 服装に注意
 - 通気性の良い洋服を着て、帽子をかぶりましょう。
- POINT 3 こまめに水分補給
 - 夏場は汗と一緒に塩分が失われるため0.1%程度の塩水もしくはスポーツドリンクを飲むのがおすすめです。
- POINT 4 年齢も考慮に入れて
 - 発育途中の子どもや、高齢者は熱中症になりやすいです。年齢を意識して予防に心がけましょう。



対処法

- ・涼しい日陰やクーラーの効いた室内などに移動する
- ・衣類をゆるめて休む
- ・体を冷やす
- ・水分を補給する



反応が鈍い、言動がおかしい、意識がはっきりしない場合はすぐに救急車を呼びましょう！！

クーラー(冷房)病

暑さから少しでも逃げたいと冷房のよく効いた部屋で長時間過ごしてしまいがちです。冷房に慣れた体は汗をかく必要が無くなり、いざ暑い外へ出た時、上手に汗をかくことが出来ず体温調節がおかしくなった状態を「クーラー病」と呼んでいます。

クーラー病の症状は？

体の冷え・倦怠感・食欲不振・頭痛・腹痛・神経痛・生理不順などで、夏バテの原因にもなります。



クーラー(冷房)病を防ぐには？



- ◆クーラーの温度は、外気温との差を5～7度以内になるようにしましょう。
- ◆冷房をつけたまま寝ず、タイマーを使用しましょう。
- ◆冷風が体に直接当たらないようにしましょう。
- ◆寒い中にいる時は、温かい飲み物で体の中から温める工夫をしましょう。
- ◆お風呂はシャワーだけで済ませず、40度以下のぬるま湯にゆっくりつかり、体を芯から温めるようにしましょう。
- ◆汗を拭かずに冷房の効いた場所に行くと、汗により体を冷やしてしまうので、涼しい場所へ移動時は、汗を拭くようにしましょう。

冷風から身を守るアイテム！

- ・脱ぎ着出来る上着
- ・靴下・膝掛け(冷風は下にたまりやすい)

色のおはなし

暑い夏は太陽がキラキラ輝いていますね…。この太陽、色の表現は赤、黄色、オレンジ、と色々ありますが、今回はオレンジ色についてご紹介します。

オレンジ色は社交的な色と言われています。そして、その意味の通り、この色が好きな人は、明るく、社交的な人が多いといわれています。また、オレンジ色は、力と勇気をくれる色です。落ち込みから立ち直りたいときに、のびのびとした自由な気分させ、気分転換させてくれます。

ただ、オレンジは食欲増進に働きかけるので、食べすぎにはご用心！



ヨーグルトの白和え

カルシウムたっぷりのひじきに野菜もしっかり加えてビタミン・ミネラル補給に！！



材料(4人分)

三つ葉	100g	＜あえ衣＞	
人参	60g	プレーンヨーグルト	1と1/2カップ
乾燥ひじき	6g	絹ごし豆腐	140g
水	1カップ	いりごま	大さじ2強
酒	大さじ2強	砂糖	大さじ1と1/3
砂糖	小さじ1弱	薄口しょうゆ	小さじ1と1/3
塩	少々		

作り方

ざるにペーパータオルを敷き、ヨーグルトを入れておき水気を切る。
 豆腐は茹でてざるにとり、冷ましてふきんを絞る。
 すり鉢でごまをすり、の順に加えてすり混ぜ、砂糖としょうゆを入れてあえ衣を作る。
 三つ葉は茹でて水にとり、水気を絞って2～3cmに切る。
 人参は3cmの千切り、ひじきは水につけて戻す。
 鍋に水、酒、砂糖、塩を入れて煮立てる。人参とひじきを加えて煮汁が少し残るくらいまで煮て、冷ます。
 三つ葉とをあえ衣で和える。



健診の二次検査は受けましたか??

保健師からのお知らせ

せっかく健診を受けたのに、そのまま放置・・・なんてことになっていませんか？
当センター3階の診療外来では、保険適用による二次検査を行っています。病院ではゆっくり聞けない、食事や運動の話をご個別にお話させていただきます。診療外来は完全予約制になっておりますので、お手元に健診結果表をご用意の上、お電話ください。

予約専用ダイヤル : 086-422-2130
予約受付時間 : 月曜から金曜の10:00～16:00
場所 : 倉敷成人病健診センター3階 診療外来室

詳しくは、ご予約時にお問い合わせください。