

てごころ

今年も熱中症対策をしっかり行い、厳しい暑さの夏を乗り越えましょう。

熱中症は**命の危険**を伴うものです。体がいつもと違うなと感じたら早めの対処を行いましょう。

めまいや**立ちくらみ**、**顔がほてる**などの症状が出たら、**熱中症のサイン**です。

・・・熱中症の基礎知識・・・

熱中症を引き起こす条件は、「環境」、「からだ」、「行動」の3つと考えられています。

「環境」

気温が高い
湿度が高い
風が弱い

「からだ」

暑い環境に体が十分に
対応できない
暑さに慣れてしまう

「行動」

長時間、屋外にいる。
水分補給できない状況

熱中症を引き起こす可能性があります。



熱中症にならないためには予防がもっとも重要です！



熱中症は屋外だけではなく、屋内にいるときに発症する「室内熱中症」が増加しています。

高温・多湿の環境に気を付けることが大切です。室内ではエアコンを付けて環境を整えましょう。

夕方から明け方にかけて発症する「夜間熱中症」も増えています。特に睡眠中は汗で水分が多量に失われることなどが原因です。寝る前にコップ1杯分の水を飲むことを習慣にしましょう。

熱中症対策に欠かせない「水分」と「塩分」

水分補給は一度にたくさん飲まず、**回数を分けてゆっくり飲む**ことがポイントです。

汗をかくと、体内の塩分量が減り、ミネラルバランスが崩れた状態になります。

水分とミネラルがすばやく補給できる経口補水液が有効です。

(むせやすい方にはゼリー状タイプのものもあります。)



・・・熱中症の症状と対処方法・・・

I 度(軽度)

めまい・立ちくらみ
大量の汗・生あくび
筋肉痛・筋肉の硬直

涼しい場所へ移動
水分・塩分の補給
(経口補水液やスポーツドリンク)
体を冷やす

応急処置をして見守る
症状が改善してきたら休養
改善しない場合は医療機関へ

II 度(中等度)

頭痛・倦怠感
吐き気・嘔吐
集中力や判断の低下

涼しい場所へ移動
水分・塩分の補給
(経口補水液やスポーツドリンク)
体を冷やす

応急処置を行い
すぐに医療機関へ

III 重度(重症)

意識障害
けいれん
体温が高い

すぐに救急車を要請！
氷や水で体を冷やす

救急車が到着するまでは
処置を行う

～ 手からこころへ、心から手を ～



夏バテに効くツボ

湧泉（ゆうせん）

体力や気力を高めて体全体を
元気にする万能のツボで、
土踏まずの真ん中、足の指を
曲げてへこんだ所にあります。



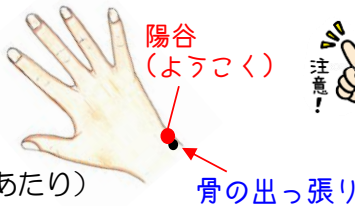
足の三里（あしのさんり）

足の三里はひざの下、骨の外側
2cmほどにあるくぼみのあたりです。
足の疲れはもちろん、全身の疲労回復
をもたらすと言われています。



陽谷（ようこく）

陽谷は体内の熱を外に放散するツボとされています。
暑さで動悸がするときなどにも有効です。
手の甲側の手首近くで、小指側にある骨の出っ張りの
上のへこんだ所。（ポコッと出ている骨の小指側の際あたり）



この陽谷への刺激で体内の
熱を緩和はできると言われて
いますが、熱中症を改善できる
ものではありません。

水分と栄養を補給し、夏バテを予防しましょう！

夏の旬野菜や果物は水分が多く、体を冷やす作用があります。また、疲労回復に役立つビタミンB群や、
体の調子を整え免疫力を高めてくれるビタミンCも多く含んでいるため、熱中症予防に適しています。

タンパク質

筋肉の疲労回復や体力温存、持久力の向上



ビタミンB1、B2、C

疲労回復、糖質や脂質をエネルギーに変える



ミネラル

骨や歯を作る、細胞内液や細胞外液内の循環
を一定に保



クエン酸

疲労感の軽減や新陳代謝を活発にする



今日の献立

体力が落ちないようにバランスのとれた食事を心がけて
夏を乗り切りましょう！



冷しゃぶサラダ



オクラとしらすの納豆



ワカメと豆腐の味噌汁

ストレッチ＆リラックス

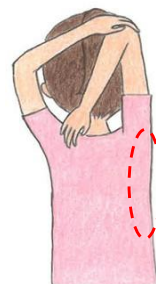
片手で頭を押さえて
斜め前に傾けます。

20秒キープ！



右手を頭の後ろで曲げ、
左手で右肘をつかみ、下へ
引っ張ります。左右ともに
に行いましょう。

10秒キープ！



伸ばし
しっかり
しましょう！

お布団やベッドなど柔らかい上に仰向けで寝ます。

膝を抱えるように両手で持ち、
ゆっくりと膝を胸に近づけます。



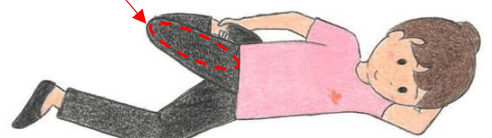
大殿筋のストレッチ

20秒キープ！

もう片方の足も同様に行いましょう。

膝を曲げて足を後ろにまわし、
足首を掴んで後ろに引くようにします。

大腿四頭筋のストレッチ



第31号

有限会社 てごころ
てごころ鍼灸マッサージ 治療院辻堂元町
0466-54-8837
てごころ鍼灸マッサージ 治療院綱島
045-716-8814
てごころ鍼灸マッサージ 治療院中田駅前
045-410-8541