



～大切なあなたとご家族と
健康のための情報誌～

今年の夏も猛暑となる予報が出ています!

じめじめとした梅雨の季節、皆様はいかがお過ごしですか。これから、暑い夏本番です。睡眠を充分とり、栄養のあるものを食べ、熱中症対策をしっかりと、暑い夏を乗り切ってください。

院長

★熱中症対策に効果的な飲み物・食べ物

～これだけは覚えておきたい!～



熱中症とは?

気温の高い状態が長く続くと、発汗して、水分や塩分が失われてしまい、また湿度が高いと、汗が蒸発せず、熱がこもったままの状態になった結果、身体の中の熱が放出されなくなってしまう状態です。

熱中症の症状

1度(熱失神・熱けいれん、現場での応急処置で対応できる軽症)

めまい、失神、筋肉痛、こむら返り、大量の発汗

2度(熱疲労、病院搬送が必要な中等症)

頭痛、気分の不快、吐き気、嘔吐(おうと) 倦怠(けんたい)感、虚脱感

3度(熱射病、入院して集中治療が必要な重症)

意識障害、けいれん、手足の運動障害、体に触ると熱いぐらゐの高体温



熱中症対策に効果的な飲み物・食べ物

牛乳 牛乳を飲むタイミングとしては、運動後が効果的です。ウォーキングの後にコップ1杯の牛乳を飲むことを続けると、普段の血液量も増加し、暑さに強い身体を作ることができます。



梅干し 1粒を水500mlから1Lに溶かすと、濃度的には、生理食塩水の数分の1の濃度になります。



冷たい味噌汁 汁として体内から失われた塩分の補給には、体液と塩分濃度が近い味噌汁が最適だそうです。夏には熱い味噌汁はなかなか喉を通りませんよね。夏でも食べやすい「冷たい味噌汁」が良いと思います。



手作りドリンク 水 1リットル 砂糖 大さじ4 塩 小さじ半分
ポッカレモン 大さじ2(ない場合は同量のレモンの絞り汁)

スポーツドリンク ポカリスエットはナトリウム濃度が他の飲料水と比較して一番高く、標準濃度に近いので熱中症対策には最適です。

夏に眠りや寝つきをよくするための入浴法



夜なかなか眠れない、寝つきが悪いという人の解消法として、食生活を改善したり入浴でしっかり体を温めておくといった方法があります。特に**入浴法によって寝つきをよくする**というのはとても効果的で、誰でも手軽におこなえる快眠法です。

寒い冬は湯船につかってのんびりするのとはとても気持ちが良いものですが、じっとしていても汗がにじみ出てくるような夏は、湯船にゆったりつかるといのはなかなか・・・。

寝つきをよくする方法として、入浴で体を温めるのが効果的なのは夏も変わりません。夏は最初から体が温まっているから大丈夫じゃないの？と思うかもしれませんが、実は体を温めるということそのものよりも、**温まった体温がすこしずつ下がっていく過程で寝つきがよくなる**のです。

したがって夏でも入浴で温めることが効果的なのです。

暑い夏ならではの入浴法

ただし体温の下がりにくい暑い夏の場合は、寒い冬とは少しだけ入浴法が変わってきます。寒い季節には就寝30分前くらいに入浴を済ませるのが効果的なのですが、夏は1時間～2時間程度前にすると良いでしょう。

また入浴方法も、**夏はぬるめのお湯で10分程度**にしてもかまいません。少し熱めの温度にして5分程度で済ませるという方法もあります。

夏用の入浴剤などを使うのもいいですね。おすすめなのは、**ミントの葉をお湯の中に入れて入浴するという方法**。ミントの成分で体はしっかり温めつつも、クールダウンを素早くおこなうことができるので、汗がはやく止まります。またミントの香りにはリラックス効果がありますので、寝つきをよくするということにおいて一石二鳥ともなるのです。

お風呂上がりは扇風機で



お風呂あがりは急いでクーラーの効いた部屋に駆け込みたくなることと思いますが、ここはグッと我慢して扇風機で体を冷ますようにしましょう。

お風呂あがりの体をクーラー等で一気に冷やしてしまうと、**快眠の妨げ**となってしまう**逆効果**です。しばらく扇風機などでゆっくりクールダウンした後に、クーラーの下へ移動するようにしてください。

寝つきの悪い方にとって夏というのは本当に大変な時期ですが、この方法でなんとか乗り切って快眠できるようになっていただきたいものです。

がんばりましょう!!

発行

旦谷整骨院 午前 8:30～12:00

午後 3:00～ 7:00 日曜・祭日・木曜午後休診

茂原市茂原544

☎ 0475-26-0815