

クリニックレポート

今月の話題：夏の体調管理

気温が高くなり熱中症対策が必要な季節となりました。皆様いかがお過ごしですか？

熱中症対策に有効なエアコンですが、冷房で「夏の冷え症」になることもあります。最近では、女性だけでなく男性や子供が冷え症になる方が増えています。

冷え症は胃腸の働きやホルモン分泌の調整機能を担っている自律神経系が乱れるため、手足の冷え、全身のだるさや疲れやすさ、食欲不振や下痢など消化器障害など、人によってさまざまな症状がみられます。日頃から気温や室温などの環境に気をつけて、夏を乗り切りましょう！

夏の冷え症予防ポイント

体感温度は人によって違うため
「寒い」と感じない温度が基本

- ① エアコンの風に直接あたらない
- ② 自衛する
腹巻・ハイソックス・レッグウォーマーなどを使う
- ③ 血流改善対策
 - 入浴・足湯
 - 運動（日頃から歩くなど足の筋力強化を）
- ④ 食事は体を冷やさないものを
冷房が効いた部屋で素麺・冷やし中華など冷たい食べ物を食べると体を内側から急速に冷やします。



参考：オムロン HP より

カレースープ

香辛料で食欲アップ！！

<材料：3人前>

1人前 107Kcal 塩分 1.2g

- ・ツナ缶詰 1缶
- ・冷凍洋風野菜ミックス 200g
- ・カレールー 1片
- ・鶏ガラだしの素 小さじ1
- ・水 300cc
- ・塩 少々
- ・黒こしょう 少々



<作り方>

- ① 鍋に冷凍洋風野菜ミックス、水、ツナ缶詰、鶏ガラだしの素を入れ、火か通るまで加熱する。
- ② 火を止めから、カレールーを入れ溶かす。再び熱し、塩・こしょうで味を調べて出来上がり。

※家にある野菜やお肉などに変えてお試しください。

熱中症症状

めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う

<重症になると>

返事がおかしい、意識消失、けいれんからだが熱い



熱中症の要因

- ① 環境
 - 気温・湿度が高い
 - 日差しが強い
 - 急に暑くなった
 - 閉め切った部屋
 - エアコンが無い部屋
- ② からだ
 - 二日酔いや寝不足といった体調不良
 - 低栄養状態、高齢者・乳児・肥満の方
 - 糖尿病や神経疾患といった持病
- ③ 行動
 - 激しい筋肉運動、慣れない運動
 - 長時間の屋外活動
 - 水分補給できない状態



熱中症対策

- ① こまめに水分補給
(汗が多いときは塩分補給も)
- ② 暑さを避ける
(室内でも温度・湿度を測りましょう)
- ③ 無理をせず徐々に身体を暑さに慣らしましょう

体調が悪い時は特に注意しましょう！

参照：環境省 HP より