

ホホバ 頒布会便り

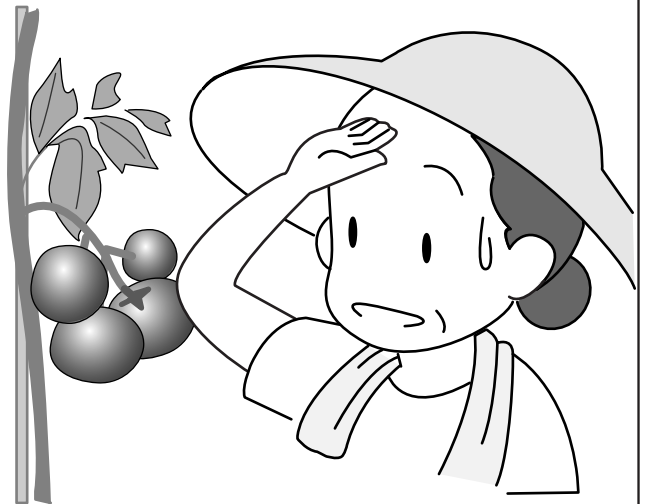


発行
毎月一回
(株)アイリス

毎年、暑くなつてくると、熱中症のニュースを見ない日がないくらい、患者数が急増します。今回は、炎天下や運動している時だけでなく、室内や夜間でも起きてしまう熱中症の危険についてご紹介します。

熱中症の危険は 家の中にも

この時季、外出する時や屋外での活動については、気温の高い日は日中の外出を避ける、屋外では日傘等で直射日光を避け、こまめな水分補給、冷却グッズを使用する等、とにかく念入りに注意を促しています。しかし、家の中にいる時は暑くて



気付かぬ内に 脱水状態に？

もこまごま動いてしまい、水分を摂らずに脱水状態になってしまう事もあり、室内でも安全ではありません。

温度や湿度が高すぎる時は、エアコンや扇風機を上手に利用して、室温や湿度を下げる事が必要です。高温を我慢していると、気付かな

い内に体に熱がこもってしまい、気がついた時には動けなくなってしまう、といった事があります。すからご注意ください。

また、昔と違い、気密性の高い最近の住宅は、夜になっても室温が下がらず、外より室内の温度がずっと高い、という事もあります。

そうした場合、夜間、気付かない内に脱水状態になってしまう危険があります。

夜間熱中症が 増えています！

近年、この夜間熱中症が増えてきていて、熱中症全体の3〜4割にもなるといいます。

夜間は、眠っている間に症状が進んでしまうので特に注意しましょう。

家の中や、寝ている間の

熱中症に要注意。

熱中症の危険から身を守り、元気に夏を乗り切るためには、気をつけるのは外出中だけではありません。

室内や夜間の熱中症にも充分注意して、健康な夏を過ごしましょう。

◆睡眠中に起こる 脱水による熱中症

暑い季節は、汗や呼気から蒸発する水分も多く、食欲が落ちると食べ物から摂取する水分量も減り、体の水分が不足しがちです。

さらに、寝る前は就寝中にトイレに起きる回数を減らしたいので水分を摂らない、といった場合、睡眠中の脱水による熱中症の危険がグンと

急増します。

明け方足がつる、という方は要注意。寝る前と朝起きた時に、コップ一杯の水を飲む習慣をつけましょう。

緑茶やコーヒーは利尿作用があるので、水分補給には不向きです。

ビール等の酒類も利尿作用でかえって体の水分が尿として排出されてしまいますから要注意。

水や麦茶、スポーツドリンクや牛乳等で水分補給してください。

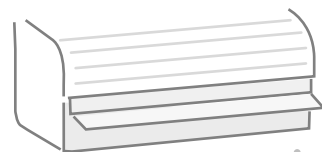
エアコンはつけたまま
タイマーはかけない

風が直接当たらない様に

足は冷やさないで
手は出しておく

◆夜間の室内温度にも注意

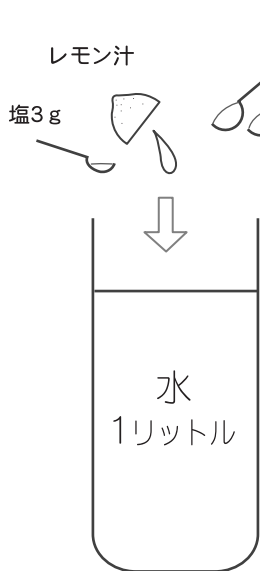
寝ている間は、具合が悪くなくても気付かずにどんどん症状が悪化してしまいますから、気付いた時には動けない等といった、深刻な状態になってしまわない様、エアコンや扇風機を利用し、室内の温度が上がり過ぎないように注意し、適温を保つ様にしましょう。



◆経口補水液の作り方

脱水が進み、症状が重篤になると、水を飲んでも身体に吸収出来なくなつて、吐いてしまう場合があります。そういった場合、体液と同じ浸透率で吸収の早い経口補水液が一番良いのですが、普段飲むには美味しいものではなく、値段も安くはありませんから、代替品の作り方を覚えておくとうれしいでしょう。

水1リットルに対し、砂糖40g(大さじ4と1/2)、塩3g(小さじ1/2)を入れればOKです。手作りなので保存には向きません。作った経口補水液はその日の内に飲んでください。



◆朝、起床時にも注意を

朝、起きた時にめまいがする、立ち上がる時にふらつく、だるい、吐き気がする等の症状がある場合は、夜間に進行した熱中症の危険があります。

軽い場合は、水分補給をしてゆっくりと体調が戻るのを待つてから動き出す様にし、その日一日は無理をせずに、涼しい室内で過ごす様にしましょう。

よく聞くけど、実はあまりよく解らないモノ

あれっ?いつの間にか昔と呼び方が違う、というモノや、最近の新しい言葉と想ったら、昔からあるこの事だったの?というものを集めてみました。貴方はいくつご存じですか?

- ◆ジーパン ↓ ジーンズ ↓ デニム
- ◆ チョッキ ↓ ベスト ↓ ジレ
- ◆ 野営 ↓ キャンプ ↓ グランピング



※グラマラスキャンピング (豪華・優雅な)

- ◆ 水玉模様 ↓ ドット柄
- ◆ とっくり ↓ タートルネック
- ◆ パンタロン ↓ ベルボトム
- ◆ ラップズボン ↓ ブーツカット

