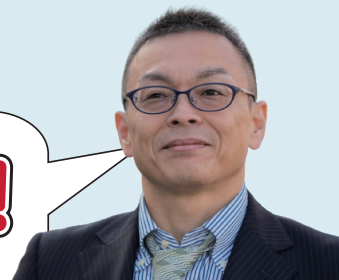


八尾市恩智で創業13年!地域とつながる すぎもと接骨鍼灸院 栄養・健康だより



夏バテ?熱中症?健康管理にご注意!

「私だけは大丈夫!」と思っていないですか?熱中症は、気温が高い屋外だけで発症すると思われがちですが、曇りの日や室内、夜間寝ているときや部屋の中でも発症します。新型コロナウイルス感染予防に伴い、身体的距離の確保、マスクの着用、手洗いや「3密(密集、密接、密閉)」を避けるなどの「新しい生活様式」が求められており、それを踏まえた、熱中症予防行動が重要です。

夏バテ

夏バテとは、「身体がだるい」「食欲不振」「イライラする」などの夏に起こるさまざまな症状を指します。自律神経のバランスが失調し、心身共に様々な不調が出てまいります。右表の1つでも当てはまる場合は、夏バテの可能性あり。

夏バテの症状チェック

全身の疲労感
体がだるい
無気力になる
イライラする

熱っぽい
胃もたれ、食欲不振
下痢、便秘
過度な体重減少

熱中症

症状の度合いによって、3つの段階に分類されます。

熱中症の場合、適切に処置されないと生命にかかわってしまいますので、注意を払う必要があります。

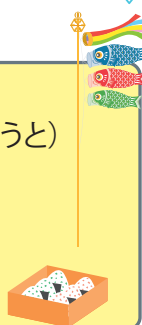
重症度Ⅰ

- ・手足がしびれる
- ・立ちくらみ、めまい
- ・こむら返り
(ふくらはぎなどの筋肉のけいれん)
- ・気分が悪い、ぼーっとする



重症度Ⅱ

- ・吐き気(はきけ)、嘔吐(おうと)
- ・頭痛
- ・だるい
- ・意識が何となくおかしい



重症度Ⅲ

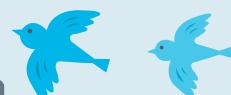
- ※すぐに救急隊の要請が必要
- ・過度な体温上昇
- ・真っすぐに歩けない
- ・呼びかけに返事が不明確、意識なし
- ・けいれん



体温の調節はどんな仕組み? 体内の熱が過剰にならないように放出されます。特に熱に弱い脳や生殖機能を守り、体の内側の温度(深部体温)を常に約37度に保つように、調節するシステムが備わっています。運動などで深部体温が上昇したり、皮膚にある温度センサーが温度上昇を感知すると、その情報が脳(視床下部)にある体温調節中枢に伝えられます。その情報を元に、体温調節中枢は自律神経を介して指令を出し、体の外に熱を放散します。

熱を放散する方法は以下の2通り

- 皮膚から熱を放散(乾性熱放散):皮膚の血管を拡張して血液を皮膚により多く運搬し、体表面の温度を上げて体の外に過剰な熱を放散する。
- 発汗(湿性熱放散):汗腺から出た汗が蒸発するときに、気化熱となって熱が放散される。自律神経(交感神経)からアセチルコリンという神経伝達物質が放出され、汗腺を刺激。特に、外気温が高くて、皮膚から熱が十分に放散されない場合に重要。



詳しくは
ホームページから



国家
資格

八尾市恩智で創業12年!地域とつながる「心と体の整体」

八尾市の隅々まで
お電話をお待ち
しております。

072-943-6521 大阪府八尾市恩智中町1-35-1-103