

Raccoon 新聞



今年の夏は熱中症に注意！！

2011年5月 第16号

作成：北川佳奈☆（健康運動指導士）



義援金の募金にご協力いただき、ありがとうございます☆

朝晩はまだ肌寒い日が続きますが、日中は暑くなる日が増えてきました。真夏よりも、少しずつ気温が上がり始める今頃のほうが熱中症に注意が必要です！**気温が25度を超えると熱中症にかかる危険性は高くなります。**

昨年の夏は異常な暑さで熱中症になる人が多く話題となりましたが、今年は電力不足のために節電を余儀なくされているので、十分に冷房が使えなかった場合、家の中でも熱中症にかかる可能性が高くなります。未然に防ぐために正しい水分補給の方法や熱中症の予防方法を知っておきたいですね。

☆まず汗が出る仕組みを簡単に説明します☆



体温が上昇すると、血液中の水分が汗となって皮膚の表面に出てきて、それが蒸発するときに熱を奪い、体温を下げます。しかしこの時に体内に十分な水分がないと、汗を出せないで体温は下がらずにどんどん上昇してしまいます。



熱中症は身体がだるくなる程度の軽いものから死に至る重大なものまであり、症状別に3つに分けられます。脱水によって脱力感、めまい、頭痛、吐き気が起こるものを**熱疲労**、大量に発汗し、体内の血液中の塩分が極端に少なくなり筋肉のけいれんが起こるものを**熱けいれん**、体温が40℃以上あり、意識障害や多臓器障害が起こる危険な状態を**熱射病**と言います。

3つの共通点は、『暑い所に長時間いると、皮膚からの放熱や発汗ができなくなり、体内に熱がこもり体温が上昇します。この時に十分な水分と塩分が補給されていないと発汗ができず脱水症状が起こる』ことです。つまり熱中症が起こると同時に脱水症状も起きているのです。

汗には水と塩分だけでなく、マグネシウム(Mg)やカリウム(K)、鉄分(Fe)などのミネラルも含まれています。マグネシウムは血圧や体温調整、神経伝達に関与し、カリウムは筋肉の働きに関わっています。鉄分は酸素を全身に運びます。これらの身体にとって大切なミネラルも汗と一緒に排出されてしまうので意識して摂取する必要があります。

熱中症にならないためには水分(塩分やミネラルを含むもの)を十分に摂取しましょう。スポーツドリンクは上記のミネラルが含まれている商品も多くあります。これからの季節はビールがおいしくなりますが、アルコール類は水分にはなりません。喉の渇きはなくなるように思われますが、利尿作用があるので体内では水分不足が起こり危険な状態となっているのです。

正しい水分補給を心がけてください。



皆様にご協力いただいた義援金は、北柏本店と松戸店を合わせて¥61,519となりました。

引き続き募金箱を設置しておりますので、皆様のご協力をよろしくお願い申し上げます。

先日5/16(月)に、スタッフ数名が宮城県岩沼市でボランティア活動に参加し、炊き出しを行いました。今回は参加できませんでした。次の機会にはぜひ被災地の方々の役に立つことができたいと思っています。

健康プラザクーンでは、今後も東日本大震災の支援活動を行っていきます。館内ポスターやブログでもその内容をお伝えしていきますので、ぜひご覧ください。

