

## ③のひら新聞

～熱中症予防の心得～



### 必要量の水分補給をしましょう

人間が一日に排出する水分量は、約2.5ℓといわれています。(汗や皮膚から約1ℓ、尿や便から約1.5ℓ)つまりこの量は、最低でも摂取することが必要不可欠といえます。

約2.5ℓの水分を摂取しようとすると、食事以外に飲料水での必要量は、約1.5ℓとなります。夏場の汗をかく時期は約2ℓと塩分が必要です。一日の中で必要水分をこまめに摂取することを考えると200ccのコップ1杯で、8回～10回となります。1時間置きにはコップ1杯ほどの水を飲むように心がけましょう。

6月に入り、東海地方も梅雨入りが発表されました。今年の6月は、例年よりも雨が少なく、7月は多くなると予想されているようです。

この梅雨時期から十分に注意し、予防をしたいのが熱中症です。

今号は、熱中症予防の心得ともしもの時の対処法をご紹介します♪

### 体温調節中枢（自律神経）

労働や運動など、活動により身体の体温が上がります。体温が上がった場合、間脳の体温調節中枢の働きにより、皮膚表面の血管を広げ、熱を発散。同時に発汗をして汗の蒸発とともに熱を奪い体温を下げます。

### ★かんたん経口補水液レシピ★

●湯冷やし1ℓ ●砂糖40g ●塩3g

- ① これをかき混ぜる。
- ② 好みでレモン等を絞る

### 熱中症が疑われたら

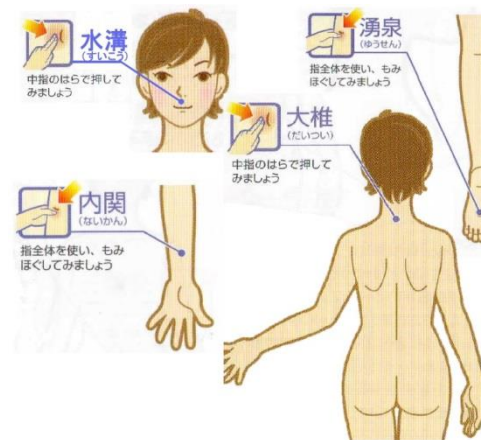
1. 涼しいところへ避難させる  
出来ればクーラーのきいた部屋へ
2. 衣服をゆるめ、冷却する  
服を脱がせて、首の横、脇、鼠径部を氷や水で冷やし、団扇などで仰ぐ
3. 水分・塩分の補給  
意識があり、応答が明瞭であれば、冷たい水（経口補水液）を飲ませる
4. 医療機関へ運ぶ  
意識がなければすぐ救急車を呼ぶ

### 熱中症の種類

1. **熱失神**：熱を外へ出そうと血液が全身に行きわたり血圧が下がると脳が酸欠状態となり、立ちくらみやめまいを起こす
2. **熱けいれん**：汗と一緒にNa等が排出され不足。筋肉がうまく働かず、けいれんを起こす
3. **熱疲労**：汗をかいて水分を摂らずにいると、全身倦怠感、悪心、嘔吐、頭痛が起こる
4. **熱射病**：上記が更に進み調節機能が追い付かなくなる事で倒れたり、意識障害を起こす

- 2 -

### ∞ 熱中症のツボ ∞



☆温めたり、押したり  
してみてください☆

- 6 -

熱中症は高温環境下で、身体の必要成分の不足や、体温調節機能が破綻することにより起こります。重篤な場合には、命の危険もある大変怖い症状です。しかし正しい知識があれば予防をすることが出来ます。

### 熱中症予防チェック

- こまめに水分補給をしている
- 部屋の温度を測っている
- 風通しを良くしている
- エアコン・扇風機を使っている
- 涼しい服装をしている
- 暑い時は無理をしない
- 外出時は日傘や帽子を着用している

- 3 -

- 水溝：鼻の真下の溝の真ん中
- 内関：手首から指3本分上、スジの真ん中
- 湧泉：土踏まずのつま先より指を曲げるとできるしわの真ん中
- 大椎：首の後ろ、首を前に倒して出っ張った骨のすぐ下

今年も暑い夏が予想されます。この時期からこまめな水分補給を習慣づけ、熱中症にならないように気をつけましょう。

参考画像 セイリン株式会社

発行 大橋針灸療院 おおはし接骨院