

知って得する！季節の健康情報！



カンワバ薬局 News



病気にならないを
応援します！



2017年 夏号

梅雨が明けると、ジリジリと照らす猛暑到来!!

何もする気が起きない！身体がダルくグッタリする。
今から夏バテ対策を心がけ、元気に夏を乗り切りましょう！

そんなこの夏を乗り切るために

★夏バテには大きく分けて2種類あります。

①高温多湿で熱が体内にこもり、
食欲を失ってげっそり痩せる**熱バテ**。

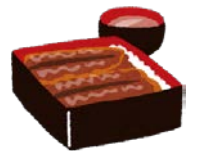


②冷房や冷たいモノの摂り過ぎで、
体の中が冷えて食欲が無くなり、
特に夏の終わりにグッタリする**冷えバテ**。

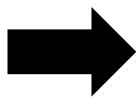
夏バテ予防・回復は4つの補給から！

- ・水 分 …汗で失った分だけ、1口ずつ補給。
- ・ミネラル …汗はしょっぱい！水分と一緒に、ミネラル補給を！
- ・身体の元氣…クーラーで起こる**体表部の血流不足**。
解消にはお風呂で湯船につかりましょう！
- ・胃腸の元氣…冷たいものがご馳走になっていませんか？
豚肉・大豆・うなぎなどビタミンB1の多い食事を！

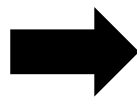
OS-1
経口補水液



健康



疲れ



夏バテ



疲れは
身体の黄信号！

疲れないうために、毎日十分な睡眠を！

知っておきたい

熱中症対策



知っておこう!

熱中症は、運動や暑熱から起こる体の障害の総称です。熱射病や日射病と呼ばれているものは、重症の熱中症のことです。医学的にいう熱射病は、視床下部の体温を正常に保とうとする機能が低下して、汗がとまってしまい、体温が40℃を超えて、そのままでは死に至る極めて緊急性の高い状態を指します。このうち、太陽光がその一因となるものを日射病といいます。

原因は何か

人間の体は、皮膚からの放熱や発汗によって体温を下げますが、**外気が皮膚温以上の時や湿度が非常に高いと、放熱や発汗ができにくくなり、熱中症を引き起こします。**

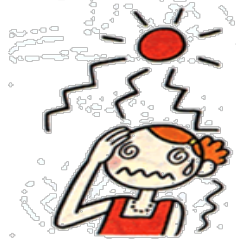
熱中症の種類

熱中症は、**軽症の熱けいれん、中等症の熱疲労、重症の熱射病**の3つに分類されます。

症状は、頭痛や疲労感を主とすることから、俗に「暑気あたり」といわれる状態や、筋肉がこむら返りを起こす熱痙攣、脱水が主体で頭痛や吐き気をもよおす熱疲労、体温が40℃を超え意識がなくなる最重症の熱射病までさまざまです。



◎炎天下で起こるものを日射病という



①熱けいれん(軽症) ②熱疲労(中等症) ③熱射病(重症)



慌てるな、されど急ごう救急措置

(1)熱けいれん

生理食塩水(0.9%)を補給すれば、通常は回復します。

(2)熱疲労

涼しい場所に運び、衣類を緩めて寝かせ、水分を補給すれば、通常は回復します。足を高くし、手足を末端から中心部に向けてマッサージをするのも有効的です。吐き気や嘔吐などで水分補給できない時は病院で点滴を受けます。

(3)熱射病

身体を冷やししながら、集中治療のできる病院へ一刻も早く運ぶ必要があります。いかに早く体温を下げて意識を回復するかが予後を左右するので、現場での処置が重要です。体温を下げるには、水をかけたり濡れタオルを当てて扇ぐ方法、頸、脇の下、足の付け根など太い血管のある部分にアイスパックを当てる方法が効果的です。



★熱中症対策おすすめアイテム!



カルマジン

17粒でポカリスエット500ml分のミネラル補給ができる。スポーツや外の作業時に飲んでおくと安心!



E-NACK ROYAL

屋外でのお仕事の方、厨房でいつも沢山汗をかく方、そしてスポーツ選手には必需品です。手のひらや足の裏が火照っちゃって気持ち悪い方には必ず必要です。イメージとしては水冷式クーラーの水や車のラジターの水が早く空になってしまうので、身体のクールダウンがうまくできなくなって症状があらわれます。