

【熱中症の予防や対処方法について】

熱中症とは

高温多湿の環境下で吐き気や嘔吐などの気分不良やけいれん、意識不明等が起こってしまう状態のこと。

熱中症を防ぐためには

①暑さを避ける

長時間日差しの下にいない、部屋のエアコンをつける、外出時は日傘や帽子などの日よけ対策や通気性の良い服装を選ぶなどの工夫を。

②こまめな水分補給

麦茶や梅干し、スポーツ飲料などカフェインの含まれない飲み物をこまめに取る。

※大量に汗をかいた時は塩分補給も忘れずに！

③暑さに備えた体づくり

日頃から汗をかく習慣を身に付けていれば暑さに対抗しやすくなり熱中症にかかりにくくなる。

熱中症になってしまったら(体調が悪いと感じたら)

①涼しい環境への避難

風通しの良い日陰やクーラーの効いている室内

②脱衣と冷却

体温を下げる為、冷却はできるだけ早く行う

③水分・塩分の補給

塩分の入ったスポーツドリンクや経口補水液、食塩水が良い

③医療機関へ

症状の改善が見られない場合は医療機関へ

熱中症は予防が大事



麦茶の効能

■体温を下げる

原料の大麦には体温を下げる作用があります。カリウムが含まれている為利尿作用で尿と一緒に体の熱が体外に排出されます。

■抗酸化作用

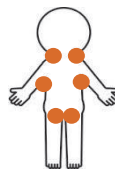
P-クマル酸は発がん性物質である活性酸素を抑える効果があると言われています。

■虫歯予防

虫歯菌の原因となる「ミュータンス菌」の働きを阻害する作用があります。

■他にも胃の粘膜を保護したり、美肌効果や冷え性の改善なども

★どこを冷やす？



イラストのように、体表近くに太い静脈がある場所を冷やすのが最も効果的です。

●前頸部の両脇、わきの下、足の付け根(鼠径部)等です。保冷剤や氷枕(なければ自販機で買った冷えたペットボトルやかち割り氷)をタオルでくるんで当てて冷やします。

冷やした水分を摂ることは体内から体を冷やすと同時に水分補給にもなる為一石二鳥です。

また、濡れタオルを体にあて、扇風機やうちわ等で風を当てて冷やす方法もあります。

※注)熱が出た時等におでこに貼る市販のジェルタイプのシートは冷たい感覚はあっても体を冷やす効果はありませんので熱中症対策にはなりません。

〈編集後記〉

この時期になると雑草が生い茂り、取っても取っても絶えません。その生命力には驚きます。根気のいる作業ですが、草花の名前や食用種を調べるなり、同じ労働なら心に余裕を持ってやりたいものですね。

編集委員

松本 さやか	松村 愛弥
木原 久智	廣政 秀和
田村 由紀子	田戸 恵美子
古川 晴美	山田 純子
齊藤 めぐみ	小田 重将

井上 ミエ子様(習字)
出雲 婦人会(清掃他)
生命の貯蓄体操(体操)
おいしいおかゆの会
(本の読み聞かせ)
オスカル & トリプルG(演奏)
北尾 政子様(童謡)
更生保護女性会(繕い物)
五月の会(作品作り他)
島地 婦人会(清掃他)
曾光 会(舞踊)
田中 郁子様(生花クラブ指導)
童謡の会(歌)
はっちゃんのだうしよう会(ゲーム)
花尾 保育園(お遊戯)
ハンドフレンズ(手芸)
藤本 菊子様(ゆる体操)
夢笛(むてき)(オカリナ演奏)
めぐみの会(歌他)
山口 徳地 モラロジー 事務所(清掃他)

ボランティアさん紹介

(4~6月)

いつもありがとうございます