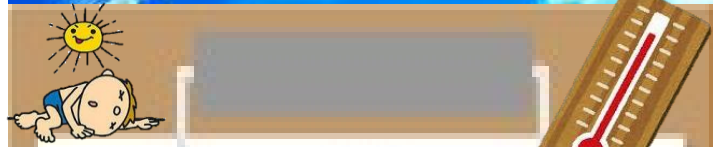


熱中症 注意



✓ **これが熱中症の症状です。**

☐ ①めまいや顔のほてり
代表的な熱中症のサインです。

☐ ②筋肉痛や筋肉のけいれん
筋肉がピクピクとけいれんしたり、硬くなることもあります。

☐ ③体のだるさや吐き気
体がぐったりし、力が入らない。
頭痛などを伴う吐き気あります。

☐ ④汗のかきかたがおかしい
ふいてもふいても汗がでる、もしくはまったく汗をかいていない。

☐ ⑤体温が高い、皮ふの異常
体温が高くて皮ふを触るととても熱い、皮ふが赤く乾いている。

☐ ⑥呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない
声をかけても反応しなかったり、おかしい返答をする。または、
ひきつけを 起こしたり、まっすぐ歩けないなどは、重度の熱中症です。

☐ ⑦水分補給ができない
自分で上手に水分補給ができない場合は、大変危険な状態。この
場合は、むりやり水分を口から飲ませることはやめましょう。

※⑥・⑦の症状は、即病院へ！！

水分補給には！経口補水液



OS=1

OS-1は、経口補水液といって、口から普通に飲むことによって、最も効率的に水分が吸収できる塩分や糖度を整えたものです。ただの水よりも、吸収が良くなります。
100ml飲んでは、5分くらいは休んでまた飲むというパターンが、最も吸収効率が良くなります。グビグビと一気に飲みしてはいけません。また、常温で飲む方がよいです。
つめたいものを飲むと、胃の働きを低下させてかえって吸収がわるくなるのです。

気温が低くても湿度が高ければきけん！

温度・湿度から簡易的に
熱中症予防に用いられる指数

湿度(%)

	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
40	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	
39	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	
38	28	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	
37	27	28	29	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	
36	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	39	
35	26	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	38	
34	26	26	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	35	36	37	37	
33	24	25	25	26	27	28	28	29	30	31	32	32	33	34	35	36	
32	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	31	31	32	33	34	35	
31	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	30	30	31	32	33	34	
30	21	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	29	30	31	32	33	
29	21	21	22	23	24	24	25	26	26	27	28	29	29	30	31	32	
28	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	31	
27	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	27	28	29	30	
26	18	19	20	20	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	28	29	
25	18	18	19	20	20	21	22	22	23	23	24	25	25	26	27	28	
24	17	18	18	19	19	20	21	21	22	22	23	24	24	25	26	27	
23	16	17	17	18	19	19	20	20	21	22	22	23	24	25	26	27	
22	16	16	17	17	18	18	19	19	20	21	21	22	23	24	25	26	
21	15	15	16	16	17	17	18	19	19	20	20	21	21	22	23	24	

気温(℃)

WBGT値 注意 25℃未満 警戒 25℃～28℃ 厳重警戒 28℃～31℃ 危険 31℃以上

(ここで、28℃～31℃は、28℃以上31℃未満の意味)

子供と高齢者は特に注意を！

子供は

- 汗をかく能力が未熟です。
- 暑い時にも遊びに夢中になってしまいます。
- 地面の照り返しにより、高い温度にさらされます。
- 遊びの最中には、水分と塩分の補給と休憩を心がけてください。
- お子さんの様子をよく観察してください。

高齢者は

- 汗をかきにくくなっています。
- 暑さを感じなくなっています。
- 体温を下げるための体の反応が弱くなっています。
- のどが渇かなくても水分と塩分の補給をしましょう。
- 調子が悪いと感じたら、家族や近くの人にそばにいてもらいましょう。

×

カフェイン、アルコール、甘いジュース
は水分補給にはなりません！

×

コーヒーやお茶に含まれるカフェインには利尿作用があり、熱中症対策としての水分補給には適さない。
ノンカフェインの麦茶などであれば問題ない。
ビールなどのアルコールには、抗利尿ホルモンの分泌を抑えることによる利尿作用があります。そのため飲んだ水分は尿として出てしまい、脱水症状を引き起こす可能性が高い。
また、糖分の多い清涼飲料水を大量に飲み続けていると、急激に血糖値が上がる。そうするとそれを薄めようとしてさらに水分を欲して喉が渇く、尿の回数も増える、喉の渇きに任せてさらに甘い飲み物を飲む、という悪循環に陥る。
更に、冷えた水などを飲んで胃が冷えると、温度を戻そうと体内の血液や水分が急速に胃の周辺に集まる。
もともと猛暑で体は脱水症状がみ。
それなのに水分や血液が一部の器官に集中することで、さらに脱水症状が進むのです。





熱中症 漢方

にオススメの 漢方 見つけちゃいました!

この3つの生薬の処方が

生脈散

と呼ばれます。

人参
消耗した生命エネルギーである“気”を補います。

五味子
酸味による引き締め作用で汗腺を調節し、発汗による“気”と“津液”の漏出を防ぎます。

麦門冬
発汗で流出したからだに必要な水分“津液”を補います。

東洋医学では「汗をかくと体の水分だけでなく、元気も失われる」と言われています。

「夏場、やたらと汗をかき喉が渇いてしまう」、
「夏バテのせいか疲れやすい・食欲がなくなる」

そういった方には生脈散がおすすめです。

生脈散という処方名は、**体内エネルギーや体に必要な水分の消耗を防ぎ、弱くなった脈を回復するという働き**を表しています。この処方は、**大量の発汗後の肉体疲労時や消耗性疾患による全身の機能低下を改善します**。漢方薬というと長く飲んで効くというイメージが強いですが、この薬は即効性も期待できる漢方薬です。

夏休みで旅行に出かける方も多くなる時期に、熱中症が予防できる常備薬としても重宝されています。また、大量発汗後の疲労回復を目的として服用すると翌日に疲れが最小限に抑えることができます。

「肌が乾燥する」「化粧のノリが悪い」「髪がパサパサする」「肌に艶がない」「便秘気味である」「食欲が無い」「夢が多く眠りが浅い」「手足が火照る」「風邪を引きやすい」「疲れやすい」「やる気が出ない」「喉が擦れる」

といった症状が夏の暑い時にあらわれたら、体の水分が失われている証拠！

つまりは、**熱中症の一手手前**なのです。

そこでオススメなのが！このアイテム

松浦薬業 「生脈宝エキス細粒A」		本品3包(6.0g)中 ・ニンジンエキスM・・・450mg(人参3015mgに相当) ・ゴシエクスJ・・・210mg(五味子1176mgに相当) ・バクモンドウ乾燥エキス・・・660mg(麦門冬1980mgに相当) ・トウジン流エキス・・・0.5mL(党参500mgに相当)
マツウラの『生脈宝エキス細粒A』は、人参、五味子、麦門冬からなる『生脈散』を基本処方とし、更に汗に対応する黄耆を配合したマツウラオリジナルの生薬製剤です。		
湧永製薬 「エナックロイタル」		1瓶(50mL)中 ・ニンジンエキス……………450mg ・ニクジュウエキス……………75mg ・トシエクス……………30mg ・ゴシエクス……………54mg ・エソウコギエキス……………210mg ・オンジエクス……………30mg ・ジャショウシエクス……………30mg ・バクモンドウエキス……………150mg
『エナックロイタル』は100%生薬の滋養強壮剤。疲労、過労、徹夜、無理をして体力が低下した時の回復薬です。ノンカフェインなので就寝前にもオススメです。 また、主成分には生脈散(ニンジン・ゴシ・バクモンドウ)が使われています。汗をかいてクタクタの方、是非お試し下さい！		