

この夏マスク熱中症に 要注意！

コロナウイルス感染拡大防止の為、マスク着用が呼びかけられている昨今、さらに熱中症のリスクは増えていくと思われます。熱中症にならないために、皆様も注意しましょうね！



熱中症を防ぐための5つのポイント！！

- その① 例年以上に水分補給をしましょう！
- その② 1日3食きちんと食べ、よく睡眠をとりましょう！
- その③ 室内で軽い運動を行うな適度に体を動かしましょう！
- その④ 暑いと感じたらクーラーをつけましょう！
- その⑤ 湿度が高くなならないよう、こまめに換気を行いましょう！

ここで、今回レオピンDM2020夏号
では水分補給についてクローズアップ

お茶ならやっぱり麦茶でしょう！

冷たいアイスコーヒーやキンキンに冷えた緑茶では逆効果！！それは、どちらもカフェインが入っているからです！

カフェインには尿量の増加（利尿）をもたらす作用があります。

ちなみに、血液中のカフェイン濃度が低下するまでの間、この利尿作用は続きます。こうしてどんどん尿が、排泄されていくことで、血液・体液の中の水分も失われ、同時に、ビタミンやミネラル、カリウムも体外に出ていってしまいます。

アルコールも同じこと。ちなみに、ビールを飲むと一時的に喉の渇きは癒やされますが、100ml飲むごとに体内ではアルコールの分解などで120mlの水分を消費します。またアルコールには利尿作用もあるので、酒だけで水分を補給しようとすると、実は体内の水分は少なくなっているのです。

麦茶には、ミネラルを含みます。熱中症は、汗をかくと、体内から塩分やミネラル成分が失われ、体の調整機能のバランスが崩れ、どんどん体に熱が溜まってしまふことから起こります。

その対策方法として、水分＋塩分＋ミネラルを摂ることが、とても大事になりますが、ミネラル成分を含み、かつ体を冷やす効果のある麦茶は、体温調整にとっても有効な働きをしてくれるのです。



熱中症の漢方薬にオススメの

この3つの生薬の処方が

生脈散 と呼ばれます。



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

「夏場、やたらと汗をかき喉が渴いてしまう」、
「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、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。

熱中症からあなたを守る、『真夏のドリンク』

湧永製薬「エナックロイアル」

『エナックロイアル』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、是非お試しください！

1瓶(50mL)中

- ・ニンジンエキス……………450mg
- ・エゾウコギエキス……………210mg
- ・ニクジュヨウエキス……………75mg
- ・オンジエキス……………30mg
- ・トシシエキス……………30mg
- ・ジャシヨウシエキス……………30mg
- ・ゴシシエキス……………54mg
- ・バクモンドウエキス……………150mg



こんな時には、エナックロイアル！！

『熱中症対策』『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』