

# ドレミ薬局だより

2013年6月

## 今回のテーマ～ 夏バテ・熱中症



暑くなると、「なんとなく体調が悪い」「疲れがとれない」「食欲がない」「朝からやる気が起きない」「眠れなくてイライラする」「熱っぽい」「立ちくらみやめまい、ふらつきがある」「下痢や便秘」など、もしかして**夏バテ？熱中症？**と思うことはありませんか？

今回は暑い夏をうまく乗りきって、体調良く楽しく過ごす方法をご紹介します！

## 夏バテは予防できる！！



### 1. 冷房病対策

**冷房のかけ過ぎに注意**です。外気温と室温の差を5度以内にするのがポイントです。(目安:28℃)  
除湿を心掛けるのもKeyポイントです。  
打水や風鈴など涼を呼ぶ工夫をするのも、心理的効果がありお勧めです。



### 2. うまく汗をだそう

少量ずつでもよいのでこまめに水分をとるようにしましょう。  
スポーツドリンクは、体液の成分に近く、糖分も含まれているので、エネルギー補給という点でも優れていますが、糖分の過剰摂取になりますのでとりすぎに注意しましょう。  
また**汗腺対策**として、部屋の除湿をして、こまめにシャワーを浴びて汗腺を清潔に保ちましょう。



### 3. 睡眠不足対策

夏は休憩時間を多めにとり、十分な睡眠時間を確保するように心掛けましょう。  
寝る前に寝室に冷房をかけ、27～28度にしておきましょう。  
冷房はタイマーをかけておいた方が冷えすぎないのでいいですよ。



### 4. 栄養・食生活改善

①酢酸、クエン酸、リンゴ酸など(梅干し、レモン、醸造酢など)は、乳酸などの疲労物質を分解し、疲労回復に役立ちます。

②エネルギー代謝を良くするビタミンBを積極的にとりましょう。

ビタミンB1:豚肉・ウナギ・にら・ごま・えだまめ・玄米  
ビタミンB2:ウナギ・レバー・魚・ブロッコリー・パセリ  
ビタミンB6:レバー・赤身の魚・玄米  
ビタミンB<sub>12</sub>:レバー・貝類(アサリ・カキ・シジミ)・魚

③大豆食品、卵、肉、魚、牛乳など消化のよいタンパク質をとりましょう。

④きゅうりには、利尿効果があり、体内の余分な水分や熱をとります。

スイカ、トマト、ゴーヤ、オクラ、レタスなどもよいでしょう。

⑤香辛料(こしょう、唐辛子、マスタード、山椒、わさび、ジンジャーなど)は刺激的な辛みと香りで胃液の分泌を高めて食欲を増進させます。ですが、とりすぎは胃の負担となりますので注意しましょう。



## 5. お風呂でリラックス

夜は20分から30分かけてゆったり浴槽で入浴して疲れをとりましょう。

37℃～39℃のぬるめのお湯で、半身浴がお勧めです。入浴前後の水分補給は忘れずに。

## 熱中症かな?と思ったら(応急措置)



### 1. 涼しい環境への避難

風通しのよい日陰や、できればクーラーがきいている室内に避難させる

### 2. 冷やす

衣服を脱がして体から熱の放散を促す。

皮膚に水をかけて、うちわや扇風機などで扇いで、**体を冷やす**。

氷のうなどで、頸部、脇の下、鼠径部(大腿の付け根、股関節部)にあてて皮膚直下の**血管を冷やす**。

氷のうの代わりに、家にある保冷剤を1～2個タオルに包んだものでも代用が効きます。

### 3. 水分・塩分の補給

冷たい水を与える。スポーツドリンクなどが最適です。

応答が明瞭で、意識がはっきりしていれば、口からのませることができですが、意識障害がある場合は、口から水分をいれるのは**窒息のおそれ**があるので禁物です。

### 4. 医療機関へ運ぶ

自分で水分がとれないときは、緊急で医療機関へ搬送すること。

**疑問点・質問等がございましたら、お気軽に当薬局の薬剤師まで!**