



熱中症について

【熱中症とは?!】 「体温調節機能」がうまく働かないと、一定に保たれるはずの体温が上昇し、体内に熱がこもってしまいます。さらに体内の水分や塩分のバランスが崩れた結果、めまい・けいれん・吐き気・意識障害・頭痛などの症状が起こります。これらの症状の総称を「熱中症」と言います。

【熱中症の種類】 「熱中症」は、症状別に「熱疲労」、「熱けいれん」、「熱失神」、「熱射病(日射病)」の四つに分類されます。

【熱疲労】… 水分不足による脱水症状と血圧低下によって、頭痛・めまい・吐き気・脱力感などが生じます。

【熱けいれん】… 汗をかいた後に水ばかり飲んで、塩分補給をしなかった場合に起こりやすい症状です。塩分やミネラルを多く必要とするお腹やふくらはぎの筋肉に痛みを伴い、強くけいれんします。

【熱失神】… 直射日光下の野外や高温多湿の室内などで、長時間活動していた場合に、末梢血管の拡張によって血圧が下がり、めまいを起こしたり失神したりします。

【熱射病(日射病)】… 死亡率が高く、病院で緊急の手当てを要する症状です。体温調節の中樞機能が麻痺してしまうため、体温が40℃以上に上昇し、発汗もみられなくなり、吐き気や頭痛・言動がおかしくなったり、意識を失ったりします。



◆◆◆ 熱中症の予防対策 ◆◆◆

熱中症の予防対策は、「体調管理」、「体温調節機能を助けるための環境(場所・服装)整備」、「水分補給」が基本になります。

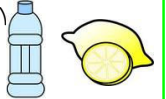
【体調管理】… 睡眠不足や過労、あるいは風邪などで体力が落ちている時に、暑い外を歩き回ったり運動をしたりしないようにしましょう。

【環境整備】… 発汗がしやすいように風通しのよい、吸湿性のある服を着て、外出時に帽子や日傘を準備しましょう。外出時には、時おり涼しい木陰やクーラーのある室内で休息をとるようにしましょう。

【水分補給】… 「こまめな水分摂取」「塩分補給」がポイントです。

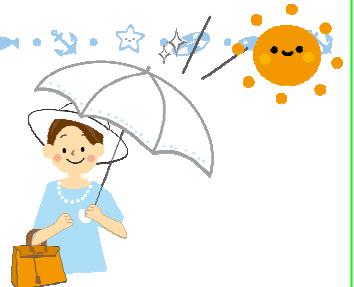
◆ 「ペットボトル症候群」ってご存知ですか? ◆

糖分の多い清涼飲料水を毎日2、3リットルくらい大量に飲み続けていると、急激に血糖値が上がる「ペットボトル症候群」に陥る危険性があります。スポーツ飲料やフルーツ果汁の入った野菜ジュースなどにも糖分は入っているので、水分補給をする際には、糖分を意識した方が良いでしょう。お茶など糖分の入っていない飲み物や、ミネラルウォーターにレモンを搾るのも方法だと思います。



紫外線にご用心!!

太陽の紫外線(UV)を浴びると単に、日焼けをするだけでなく、しみ、しわ、たるみなど肌の老化、白内障などの眼の病気、皮膚がんなどの皮膚の病気の原因となることがわかっています。健康のためにも紫外線の浴びすぎには注意しましょう。



◆ 紫外線の予防方法 ◆

- ❖ なるべく肌を出さないようにし、光が透けない物を着ましょう。黒い方がUVを通しにくいです。
- ❖ 紫外線の多いお昼ごろには出来るだけ外出を避けましょう。外に出る場合は日傘をさす、帽子をかぶる、日陰を歩くなどしましょう。
- ❖ 日焼け止めクリームを塗りましょう。SPF(UVをどれほどの時間防いでくれるか数値化したもの)とPA(肌を黒くしたり、しわやたるみの原因となるUVをどれほど防いでくれるか数値化したもの)が強いほどUVを防いでくれますが、その分肌への負担も大きくなるため上手に使い分ける必要があります。



◆ 肌ダメージによい栄養素 ◆

ビタミンB1

活性酸素の消去やコラーゲンの生成に効果があり、美容に効果的で健康な肌や、髪の毛には欠かせません。レバー、卵、ウナギ、大豆、ヨーグルト、ホウレンソウ、アボカドなどに多く含まれています。



ビタミンC

しみの原因となるメラニンの生成を抑制する働きがあるためしみ、そばかすに効果があります。レモン、いちご、ブロッコリー、キャベツ、ジャガイモなど果物や野菜に多く含まれています。調理する時は、水に溶けやすく、火にも弱いので、スープにしたり、手早く炒めたりしましょう。



ビタミンE

不足すると老化色素の合成が促進され、しみ、そばかすになりやすくなります。玄米、ゴマ、アーモンド、ホウレンソウ、植物油などに多く含まれています。脂溶性ビタミンなので酸化に気を付けて下さい。



赤ワイン、チョコレート、玉ねぎなどに含まれているポリフェノール、ニンジンやしそ、モロヘイヤに含まれているカロテン、トマトに含まれているリコピンにも抗酸化作用があり、肌のダメージ時には積極的に摂取したいものです。

もし、日焼けをしてしまったらまずは、よく冷やして、炎症を抑えましょう。その後に、ビタミンが豊富に含まれている野菜や果物を多めに摂取することを心掛けて、美肌を目指したいものです。