

# うめ新聞

## 夏バテ・熱中症



調剤業務管理室 2011.01.18 発行

ホームページアドレス <http://www.umeyaku.co.jp/>

暑い暑い夏がやってきました！  
今月は、そんな暑い夏に知っておきたいこと  
をとりあげています！



## ①夏バテ

2 ページ～

## ②熱中症

10 ページ～





# 夏バテ



夏バテとは、日本のように高温多湿な環境においての適応障害と考えられています。

次に挙げるいくつかの症状を総称して「夏バテ」と呼んでいます。

## 夏バテの症状

- ・ 身体がだるい
- ・ 疲れやすい
- ・ 集中力がでない
- ・ 頭痛
- ・ 食欲がない
- ・ 冷たいものばかり飲む

上記のいずれかに当てはまると、夏バテの可能性が  
あります。

なぜ、夏バテが起きるのか知っておきましょう。

## 夏バテの主な原因

- ① 体温の変化が激しい
- ② 栄養の吸収が悪くなる
- ③ 冷房が利きすぎる

これらを次のページから詳しく解説していきます。

## ① 体温の変化が激しい

私達の身体は、通常体温が 36～37℃の時、最も活動がスムーズになります。

暑くなり体温が上昇すれば、汗をかいて体温を下げます。汗は体内に存在するミネラル分も同時に体外に放出するため、ミネラル分が大量に失われます。それが原因で体調バランスが崩れ、疲労感が生じます。



## ② 栄養の吸収が悪くなる

外気の暑さにより、消化酵素の効力が低下します。これにより栄養の吸収が悪くなり、食欲不振を起こすのです。

また、汗をかき体の水分が失われるため、冷たいものばかり飲みます。これにより胃腸が冷え、消化不良を起こします。

## ③ 冷房が利きすぎる

近年、冷房施設の普及によって「室内は涼しくて外が暑い」といった外気温との差が広がっています。そのため、体温調節をしている自律神経が対応しきれなくなり体調が崩れやすくなります。



## 👉 夏バテを乗り切る対策

### ～日常生活編～



#### ● 規則正しい生活

暑さで眠れず、夜更かしが重なったりすると生活のリズムが狂ってきます。  
まずは睡眠をきちんと確保して生活リズムを見直しましょう。

#### ● エアコンは上手に利用

冷房をかけるときは、外気温との差を 5～6 度以内にしましょう。  
冷やし過ぎは体調を崩す原因になるので注意しましょう。



#### ● 寝つきをよくするために

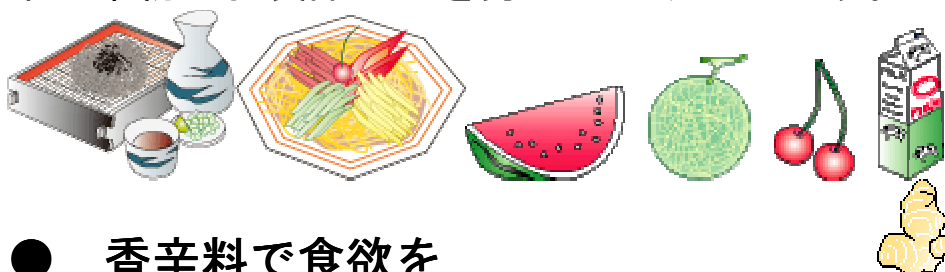
ぬるめのお風呂にゆっくり入り、自律神経を落ち着かせ、心身ともにリラックスさせましょう。  
寝る前のストレッチなどの軽い運動による適度な疲労感は快い睡眠を誘います。



## ～食生活編～

### ● 栄養のバランスを

そば、そうめん、冷やし中華など、あっさりしたもののだけでは栄養不足。汗をかくことで消費するビタミン・ミネラルを積極的に補給するために新鮮な野菜や果物・乳製品などを努めてとりましょう。



### ● 香辛料で食欲を

ショウガ・コショウなどの香辛料は食欲を刺激します。しかし、胃炎を持病としている方は香辛料の使い過ぎで慢性胃炎になったり、身体を壊したりする事があるため適量で上手に使う事が大切です。

### ● 良質なたんぱく質・ビタミンB群の摂取

たんぱく質・・・エネルギーの源

ビタミンB群・・・食べ物の消化や吸収の代謝を促進

### ● 清涼飲料水を摂り過ぎない

冷たいものの摂り過ぎは、胃腸の働きが抑えられます。

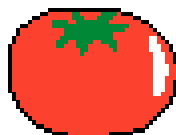


## ★ 夏バテに効く食事メニュー

### ● トマトサラダ

トマトには、のどの渇きを癒し、身体の熱を取り去る作用があります。

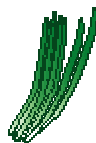
トマトは輪切りにし、冷やしておきます。  
みじん切りにしたタマネギを水にさらし、冷やした  
トマトの上に散らし、クエン酸をたくさん含む酸味  
の効いたドレッシングをかけて食べます。

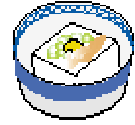


### ● 豚しゃぶ

豚肉には、疲労回復に役立つビタミンB1が多く含まれています。

薄切りの豚肉に、ビタミンB1の吸収を促すニンニクやネギ、ニラを取り混ぜて炒め、塩コショウで味付けする。(隠し味にオイスターソースを使うと、さらにおいしくなります！)





## ● 豆腐の肉あんかけ

豆腐は、抗ストレス作用があり、免疫力を高め感染の予防に役立つたんぱく質を含みます。

豆腐をフライパンでこんがり焼きます。ミンチ肉・ショウガ・ネギを炒め、砂糖・しょう油・酒で味付けしたものを豆腐の上にかけます。



## ● ピーマンの炒め煮



ピーマンは抗ストレス作用のあるβカロテンやビタミンCを含みます。

ピーマンとカルシウムたっぷりのちりめんぼしと一緒に炒め煮します。(ピーマンはビタミンPを含み、加熱してもビタミンCが壊れ難い食品です。)



<クロレラ工業株式会社ホームページより>



# ★ ツボ ★

☀ 夏バテによる食欲不振や体力低下に！ ☀

## 足三里（あしさんり）

夏バテで疲れきった身体には効果抜群！

足三里は三千里（12km）歩いても疲れがないという意味のツボで、身体の免疫力や活動エネルギーを出させるツボです。

また、消化と排泄をコントロールして身体をスッキリ元気にしてくれます。

ひざの下3寸（指4本分）の  
向こうずねのすぐ外側

イスに座って両足の足三里を親指で少し強めに力を入れてゆっくり押し揉みます。  
2～3分刺激していると疲れがとれて段々身体が軽くなっていくことが実感できるはず！  
毎日、就寝前に刺激しましょう。



## ☀ 夏バテによるだるさに！ ☀

### 湧泉（ゆうせん）

押すと元気が湧いてくるというツボです。

夏バテにより疲れていて、全身がだるく、元気が出ない時に効くツボです。



足の裏の土踏まずからやや指寄り、指を曲げたときにできるくぼみの中にあります。

親指やペンをツボに押し当てて、痛くなるまで押し続けます。

## ☀ 夏バテによる冷え性に！ ☀

### 三陰交（さんいんこう）

特に冷房による冷え性に効く重要なツボで、むくみや生理不順など、女性が抱える万病に効きます。



内くるぶしの頂点から親指を除く指 3~4 本上の高さで、骨の後方の押すと痛いところです。

親指をツボに当て、他の指はスネをつかんで安定させ、深いところまでギュッと押し込んでいき、5 秒ほど押しつけて緩めます。



# 熱中症



この時期、ニュースなどでも耳にする事が多くなる「熱中症」。

熱中症とは、気温や湿度が高くなることによって体温調節がうまく働かずに発生する障害の総称です。

熱中症は以下のような状況で起こりやすくなります。

- ・ 前日までに比べ、急に気温が上がった時
- ・ 梅雨明けをしたばかりの頃
- ・ 気温がそれ程高くなくても湿度が高い場合
- ・ アスファルトやコンクリート、草の生えていない砂地など
- ・ 急に激しい運動をした時
- ・ 体に疲れがたまっている時

熱中症の事故は、急に暑くなったときに多く発生しています。まだ暑さになれていない梅雨の合間に突然気温が上昇した日や、梅雨明けの蒸し暑い日、合宿の第1日目などは事故が起こりやすいので、注意が必要です。



熱中症は、熱けいれん・熱失神→熱疲労→熱射病へと進行していきます。しかし、熱失神から死の危険性を伴う熱射病へ、すぐ進行してしまうこともあるため油断は禁物です。

### ● 熱けいれん

大量に汗をかいた時に水だけしか補給しなかったため、血液の塩分濃度が低下し、足・腕・腹部の筋肉に痛みを伴ったけいれんが起こる。



### ● 熱失神

皮膚の血管が拡張することで血圧が低下し、脳血流が減少して、脳に酸素が十分供給されないためにめまい、脱力感、顔面蒼白、失神などが起こる。

### ● 熱疲労

大量に汗をかくことで脱水状態になり、脱力感、倦怠感、めまい、頭痛、吐き気などが起こる。

### ● 熱射病

体温の上昇によって、中枢機能に異常をきたした状態で、意識障害（反応が鈍い、言動がおかしい、意識がないなど）が起こり、死亡率が高い。

## ★ 汗の量

運動の前後で体重を計ると運動中に汗などで失われた水分量が分かります。

体重の3%の水分が失われると、運動能力や体温調節機能が低下します。運動による体重減少は2%を超えないように水分を補給しましょう。

## ★ 水分補給

汗は身体から熱を奪い、体温が上昇しすぎるのを防いでくれます。しかし、失われた水分を補わないと脱水になり体温調節機能や運動能力が低下します。水分補給のペースは、のどが渴いた時には既に脱水が起きていることが多いので、のどの渴いたと感じる前に補給する事が大切です。

汗からは水と同時に塩分も失われますので水分の補給には0.1~0.2%程度の食塩と5%程度の糖分を含んだもの(500mlの水に対して、0.5~1gの食塩と25gの砂糖)が適当です。



夏の炎天下では日射病が心配です。  
日射病と熱射病との違いを表にまとめました。

	日射病	熱射病
原因	夏の暑い日差しを浴びて歩き回った時や、炎天下でスポーツをした時などに体がオーバーヒートして起こります。	高温多湿の下で長時間歩いたり作業をした時に、大量の汗をかき、体内の塩分や水分が著しく不足し、体温の調節が効かなくなり起こります。体内に熱がこもってしまった状態です。
症状	顔が赤くなり、息遣いが荒く、皮膚はさらさらと乾いた状態で汗が出ない。脱水状態、めまい、頭痛、吐き気などの症状が起こる。	顔は青白く大量の汗が出て、皮膚は冷たくじっとりした状態になる。体温は普通かやや低め。めまい、吐き気などの症状が起こる。
対処法	風通しのよい木陰などに頭を高くして寝かせ、衣服をゆるめ、濡れたタオルで首筋や脇の下を冷やす。体温が平熱に戻るまであおぐなどする。	涼しい木陰に頭を低く足を高くして寝かせ、衣服をゆるめる。体温が低い場合は身体を暖める。
水分補給	塩分を含んだ水などを少しずつ飲ませる。(熱いものやアルコールは禁物！)	水か薄い食塩水を15分おきくらいに飲ませる。
注意	後頭部と首に直射日光が当たらないようにする。帽子をかぶる。	高温多湿の所に長時間いないようにする。(炎天下の車中も同じ) また散歩も子供は大人よりアスファルトの照り返しを強く受けるので注意する。

～うめ薬局より～

この夏のイチオシ商品をご紹介します！

●チオタミン 3000



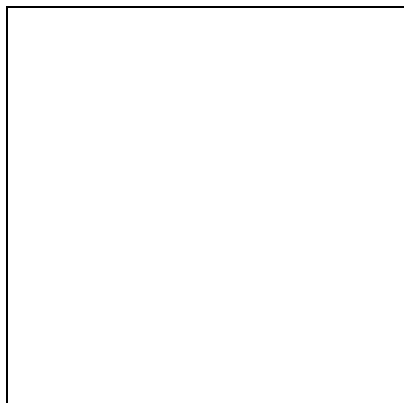
タウリン 3000mg 配合！  
滋養強壮・肉体疲労・体力低下などに効きます！  
他、ビタミン B1, B2, B6 や生薬が配合されています。

●熱とりタックン



寝苦しい夜などに冷却ジェルを貼ってひんやりと！  
冷却効果は10時間持続。

## ●あせもローション



うめ薬局独自の配合で効き  
目は抜群！  
ベタつかず、さらっとした使  
い心地です。

うめ薬局の各店舗において、期間限定特別価格で販売中！





<http://www.umeyaku.co.jp>

お薬について分かりにくいことや、ご要望がございましたら、  
遠慮なくお尋ねください。当薬局の薬剤師がお答えします。

※電話でのご質問の際は、下記連絡先の患者様がつかられている薬局にご連絡  
ください。

- うめ薬局松原店 大阪府松原市南新町 3-2-29  
電話：072-349-1362 FAX：072-349-1372
- うめ薬局八尾店 大阪府八尾市南本町 4-1-34  
電話：072-925-6820 FAX：072-925-6821
- うめ薬局市立病院前店 大阪府八尾市跡部北の町 2-1-40  
電話：072-925-1131 FAX：072-925-2131
- 橋本うめ薬局 和歌山県橋本市小峰台 2-12-40  
電話：0736-34-8807 FAX：0736-34-8808
- 別所うめ薬局 大阪府松原市別所 3-17-19  
電話：072-337-8165 FAX：072-337-8166
- みやげ薬局(姉妹店) 大阪府松原市三宅西 1-360-1  
電話：072-333-3975 FAX：072-333-3903