コラム⑥　熱中症

熱中症とは

脳内にある体温を正常に保つ「視床下部」の機能が低下し汗が止まってしまい、体に熱が込もり体温が高くなります。人の体は皮膚からの放熱・発汗によって体温を下げます。しかし、気温が皮膚温より高い場合や湿度が非常に高いと放熱や発汗が出来にくくなります。外出しているときだけでなく室内でも起こることがあります。

主な症状

頭痛や疲労感、筋肉がこむら返りを起こす、吐き気を催す等

応急処置

① 休息…体を冷却しやすいように衣服をゆるめる
② 冷却…涼しい場所で休み、氷を腋の下、首周り、脚の付け根を冷やし、血液循環を通じて体温を下げる
③ 水分補給・・・意識がしっかりしている場合は水分補給をする

予防

① 部屋の温度が２８ 度を超えないようにエアコン、扇風機を上手に使いましょう
② こまめに水分補給をしましょう(なるべく塩分が含まれているもの)
③ 外出時は体を締めつけすぎない涼しい服装、日よけ対策をしましょう
④ 日頃からの食生活で野菜、タンパク質、炭水化物をバランスよく摂取しましょう

おすすめ商品

・トリファラ錠剤・・・夏バテにお勧め。食欲を増進し、消化を助けます。赤血球を増やし体内脂肪も減らします。その他頭痛、肌荒れ、便秘、むくみ、関節痛にも効果を発揮します。

・ニールヤーディ・・・体を冷やしてくれるオイルです。頭痛、目の疲れに効果的で患部の周りに塗りこみます。こめかみ部分や頭の亜門・天柱・風池のツボに塗りこむと頭の気を下げることで熱中症対策にもなるオイルです。



ニールヤーディ
１本　￥3240



トリファラ錠剤
１００ 粒入