

武田院長の つぶやき コーナー♪

今回のテーマ『**オリンピックで注目している選手や競技**』

選手では、水泳の北嶋選手、体操の内村選手、競技では、女子のサッカーでしょうか。棒高跳びとかも好きですが、時間が掛かりますからね？ 競歩の後ろ姿もなかなか良いと思います。

☆この夏は、熱中症に気を付けて！

高温の環境で起こる「めまい」「しびれ」「吐き気」「だるさ」「ふらつき」などの障害を総称して**熱中症**と言います。最悪の場合、死に至ることもあります。



この夏、熱中症が怖い3つの理由

①高齢者がかかりやすい

加齢により、汗が出にくくなることで、体温を調節する機能が低くなります。それにより、体温を下げるのが難しくなり、熱中症になりやすいと言われています。

②家の中でも熱中症になる

熱中症には、温度（気温や室温）だけでなく、湿度も関係します。温度28℃で湿度75%以上の環境は非常に危険です。

③節電の意識が高い

今年の夏は、北海道でも節電が叫ばれています。節電のために、扇風機やエアコンをなるべく使わない方も多いのではないのでしょうか？ 暑さを我慢するよりも、熱中症で倒れないことを優先しましょう。

しかし！ 熱中症は、きちんと対策をすれば防げます。

熱中症を予防するためには？

- ▶ 水分をとりましょう
- ▶ 塩分をとりましょう
- ▶ 体温を調節しましょう






覚え方

- 1に水分
- 2に塩分
- 3, 4がなくて
- 5に体温



☆この夏の熱中症対策はコレだ！

水分をとりましょう	塩分をとりましょう	体温を調節しましょう
<p>人は、水がないと3日も生きられないと言われるほど、人にとって水は大事なものです。ただの水を飲むよりも、ミネラルが入っている麦茶がオススメです！</p>  <p>決まった時間に飲むようにすれば、忘れることも少なくなりますよ。</p> <p>ちなみに、ジュースは砂糖が多いため、飲み過ぎには十分注意しましょう。</p> <p>また、ビールなどのアルコール類は、水分補給にはなりませんので、飲み過ぎ注意です！</p>	<p>汗には、水分の他にも塩分が入っていますので、水分だけでも完全な熱中症対策とは言えません。</p> <p>一緒に塩分もとりましょう。</p> <p>ただし、塩分のとりすぎは逆効果になりますので、ほどほどにしましょう。</p>  <p>オススメは梅干しです！</p> <p><u>麦茶 0.5~1 リットル</u>に対し、<u>梅干し 1 個</u>が理想的な塩分量となります。</p> <p>スポーツドリンクはカロリーが高いのでご注意ください！</p>	<p>気温や湿度が高いと、体温も自然と上がります。</p> <p>そのままにしておくと熱中症になってしまいますので、体温を下げることも必要です。</p> <p>首の後ろ、脇、太ももの付け根、膝の裏などを冷やすと、より体温を下げる事ができます。</p>  <p>家の中でも熱中症になる可能性は高いので、室内の気温や湿度を下げることも重要です。</p> <p>ただし、冷えすぎはよくありませんので、適切な温度でエアコンを使いましょう。</p>



天気の良い日は、お散歩するのにモッテコイですよ！

でも、散歩中に熱中症で倒れないために、気温や湿度の高い日は、水や麦茶などの水分を持って出かけましょう。

また、日差しが強い日は、帽子も忘れずに！

午前中や夕方など、気温が高くない時間帯の散歩もオススメです♪



当リハビリセンターで、実際にどのようにリハビリをしているのか、見学してみませんか？ご家族やご親戚の方で、リハビリの様子を見学したいという方は、気軽にお問合せください。

お問い合わせ ⇒ ☎62-3100

いつでも見学に来てください♪

☆熱中症対策～番外編～

直接の対策にはなりませんが、香りによって体感温度を下げることもできます。皆さんも御存知の**ミント**（ハッカ）の香りです。

それ以外にもミントには、食欲があまりない、なかなか眠れないなどの症状を防ぐ効果もあります。

お風呂にミントのアロマオイルを2~3滴入れるだけでも効果があるそうです。また、温かいミントティーを飲んで、暑さ対策をしている国もあるそうですよ。アロマで熱中症対策、この夏の**オススメ**です！



次回は、冬直前の2012年10月号でお会いしましょう！

【広報誌作成：渉外広報委員会】