

きたすま接骨院 健康レター

2023年
9月号

きたすま接骨院

神戸市須磨区白川台6丁目17-1-101

☎078-647-7838

ご予約はお電話もしくは
こちらからもスマホで
簡単に予約ができます



こんにちは！原です。9月になりました。

9月には秋分の日があり、昼と夜の長さがほぼ同じになります。また、世界中で実りの季節でもあり、農作物もこの時期に収穫がピークを迎えます。畑や庭では、黄金色に輝くコーンや、美味しそうなりんご、そして豊かな色合いの秋野菜が次々と収穫されます。まだまだ暑い日が続きますが、体調を崩すことなく、秋を迎えられるよう、気を付けてお過ごしください。



今月は、「熱中症で本当に気をつけるべきこと」についてお話していきたいと思います。いつでもどこでもだれでも条件次第で熱中症にかかる危険性がありますが、正しい熱中症への対策を知っていれば自分自身や大切な人の身体を守ることができるのです。まだまだ日中は暑い時期が続きますので、注意して過ごせるように正しく知識をつけておきましょうね。

また、今回は「足と健康について」についてもお教えします。

秋は、読書の秋や運動の秋、食欲の秋など、快適な気候で過ごせるこの時期は、とても活動的になれるですね。当院でおすすめしたい秋は「ウォーキングの秋」です。どうせ歩くのなら正しく、楽しく歩いてほしいですから、今回の足と健康についてもしっかりチェックしてくださいね。

そして、今回お送りするレシピは、『ゴーヤとツナのマヨネーズ炒め』です！旬の食材であるゴーヤを使った絶品レシピです。

ほどよい苦みとシャキシャキとした食感がおいしいゴーヤ。簡単に作れるレシピですので、ぜひ作ってみてくださいね。

「熱中症」で本当に気をつけるべきこと



昨今、夏になると線状降水帯やダウンバーストによる災害、アウターバンドと呼ばれる台風に伴う広範囲でも水害…これを異常気象と呼んできましたが、こんな気象が例年続くようになり、もはや夏の風物詩にさえなっています。そんな中、厳しい暑さと湿度による影響から、**熱中症で運ばれる方から、数日～数週間に渡って体調不良に陥ってしまう方も相当数にのぼるようになって**います。そこで、本当に気をつけるべき熱中症とそれに類する症状から身を守るため、知識を持って正しく対応していきたいですね。

心得ておきたい『暑さ対策』とは？



最も大切な暑さへの対策は、『**脳へのダメージ**』。これに尽きます。脳はリポ蛋白と呼ばれる組織で出来ていて熱によって機能が著しく壊されるか、**組織自体が熱によって壊される(これを脳の熱変性といいます)**と、最新の医術を駆使したとしても脳は回復することはありません。

その熱の温度は42℃近傍。ここに近づくほどに脳は危険にさらされてしまうため、その前に脳の温度を上げないように汗をかき、からだの水分と血液は失われます。そうして、初期症状として一般的に言われている熱中症の症状を引き起こすこととなります。

その際には頭痛や吐き気起こす場合や、思考力の低下や倦怠感など人によって様々ですが、その体調変化が危険なものがどうかを自己判断出来るかどうかは、3つほど前提があるように思います。



スポーツなどで大量の汗をかき慣れている

日常で脳の温度を下げる工夫をしている



血中ミネラル濃度を自らで
ある程度把握している

これら3つを理解し、全てコントロールした上である程度自己判断することができます。

しかし、多くの人で、脳の危険水域の温度上昇を自己判断することは簡単なことではありません。しかし、この3つのことを対策しておくことで、脳温上昇による脳の機能のダメージを限りなく最小限にすることは出来ます。ではどのように対策していくのか？具体的に示していきます。

スポーツなどで大量の汗をかき慣れている

汗をかくためには、脳の熱を下げるために必要な分の水分とミネラルを予め摂っておく必要があります。目安は**排尿の回数が1日5～7回**であることです。汗をかいてもミネラルと水分が間に合っていれば、濃すぎず、薄すぎない尿の色でその回数排泄されますが、摂取ミネラルと水分が少ないと排泄回数も減ることになります。ここを目安として、かく汗の量と体重や年齢にもよりますが、**1.5リットルから8リットルとそれに見合ったミネラルが必要**と考えられます。



血中ミネラル濃度を自らで ある程度把握している

からだの中の水分の中のミネラル濃度は、海水のミネラル濃度に限りなく近く組成されているということがわかっています。海水の中の成分はいわゆる塩(ナトリウム)だけではなく、カリウムやマグネシウム2種、カルシウムや微量元素が含まれます。いわゆる**塩を通常の食事で多く摂取してしまうと、このミネラル濃度はバランスを崩すことになり、からだのあらゆる働きを悪く**します。暑さによる発汗でのミネラル喪失はこの変化を悪い方へ助長します。そういったことを踏まえ、**摂取ミネラルを把握し、一つの尿量と濃さを把握しておくことで、暑さによる脳のダメージを最小限にし、頭痛や吐き気、倦怠感などから身体を守ることが出来ます。**



日常で脳の温度を下げる工夫をしている

脳の温度は『首』と名のつくところを氷水に浸したり、当てておくことで、**結果的に脳の温度を安全かつ生理的に一定に下げることが出来ます。**ここで注意すべき点は、定温を保つ冷却媒体や保冷剤などではなく、『氷水』を使う点にあることだけ強調しておきます。

いかがでしたか？最も大切なことは、脳の温度を上げないこと。そして、身体を守る工夫をしていくことということです。ひどい暑さによる日常から、正しく知識をつけ、それらを『生き抜く知恵』として日々の生活に活かしてみてくださいね。