

季節のお悩み相談室

熱中症 編



季節によって変化する体調のお悩みごとはありませんか。
スッキリ解消法を学んで、心身の調子を整えていきましょう。
今回は熱中症の症状と対策方法を取り上げます。

暑さによる 不調でしょうか？

炎天下の屋外で過ごしていたときに、めまいや立ちくらみがしました。水分補給をあまりできていなかったのですが、大量に汗をかき、顔も青白くなっていたようです。少し倦怠感も感じたので、**すぐ**に休憩をとりました。



「熱中症」の症状かもしれません。

めまいや立ちくらみは、熱中症の代表的な初期症状です。暑さで体温が上昇すると、体にこもった熱を外に逃がそうと、皮膚の血管が拡張します。すると脳への血流が減少し、頭痛や倦怠感といった症状の原因になります。



気温の高い屋内外で過ごして熱中症になることは、よくあるケースですが、**気温が低くても湿度が高い日や、体が暑さに慣れていない梅雨の時期にも注意が必要です。**

3つのポイントで改善！先生からのアドバイス

POINT 1 涼しい場所で水分補給をしましょう

熱中症とみられる症状が出た際は、すぐに涼しい場所へ移動を。風通しのよい日陰や、エアコンのきいた室内で安静にしましょう。また、水分補給も忘れずに。塩分を含むスポーツドリンクを飲むのがおすすめです。



POINT 2 衣服をゆるめて、体を冷やしましょう

体に熱がこもらないように衣服の襟や袖口をゆるめましょう。また、体温を下げるには濡れタオルで体を冷やしながら風を送ったり、氷のうで首・わきの下・太もものつけ根を集中的に冷やすと効果的です。



POINT 3 栄養をとって疲労を回復しましょう

疲労回復のために栄養補給をするのも大切です。とくにビタミンB群は、エネルギー源となる炭水化物の分解・吸収に欠かせない栄養素なので、積極的にとりましょう。豚肉や玄米、ぬか漬けに豊富に含まれています。

