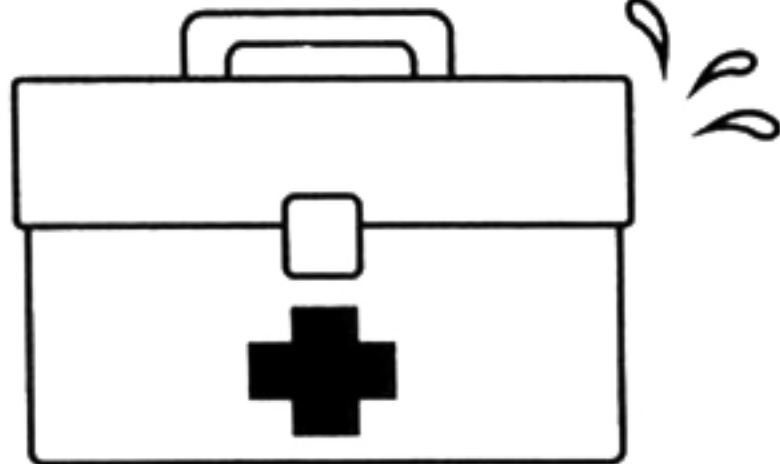


夏のトラブル



宣言

明るい笑顔 すぐ返事 伝える元気

げんき君 ホームページ
健康に関する情報がいっぱい

<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ Factory Positive

2009 7月号

皮膚のトラブル



日差しが強く、高温多湿な夏は、皮膚にとって過酷な環境です。夏場の皮膚トラブルの多くは、紫外線や汗、細菌感染などが原因で起こるものです。トラブルに応じた対処法を覚えて、早めに症状を改善させましょう。

■ とびひになったらどうすればいい？

まずは皮膚科を受診して、入浴はシャワーで！

●皮膚科を受診



●入浴はシャワーだけにしましょう。



石けんは手でよく泡立ててやさしく洗います！

まずは皮膚科を受診しましょう。とびひの水ぶくれをかきこわすと、菌が火事の飛び火のように全身に広がります。他の人にうつさないように、患部をガーゼで覆い、直接触らないようにしましょう。

■紫外線対策

どうしても日光を避けられない海や山のレジャーでは、日焼け止めクリーム(サンスクリーン)を活用しましょう。また外出時には、直射日光を防ぐために、つばの大きい帽子をかぶること、日傘をさすこと、肌を衣服で覆うことが重要です。

■日焼けしたら、まず冷やす!

うっかり日焼けしてしまったら、まず冷やすことが大事です。日焼け後は肌表面が炎症を起こして赤くヒリヒリ痛むので、まずは冷たいタオルや水のシャワーで冷やし、痛みと炎症を抑えるのが先決です。



1、2日たっても赤みが治まらない、
又は、水ぶくれになった場合は、
早めに専門医に受診しましょう!

食べる日焼け止め ビタミンE、C、β-カロチン

紫外線は肌に当たるだけでは、それほど大きな影響はありません。しかし紫外線が肌に当たることで、肌に悪い影響をあたえる活性酸素が発生してしまいます。これが紫外線が悪者になる原因です。出来てしまった活性酸素を分解させるためにはビタミンE、C、β-カロチンを充分摂ることが大切です。



熱中病

体内の熱を放散できず脱水症状を起こす状態を熱中症といいます。

■熱中症のしくみ

人間の体は一定の体温を保てるように調節する機能が備わっています。この調節は脳の視床下部にある体温調節中枢が行っていますが、夏の炎天下など、高温多湿の環境に長時間置かれたり、激しい運動をしたときなど、この調節機能が働かなくなることがあります。すると体内で生じた熱を放出できず、体温が異常に上がってしまいます。これを熱中症といいます。



■熱中症になったときの応急処置は？

- 涼しい室内、または風通しのよい木かげなどに移す。
- 衣類をゆるめ、足を高くして寝かせる。
- 冷タオルなどで体を冷やす。
- 水やスポーツ飲料、塩をひとつまみ入れた水などで、水分補給をする。
- 解熱剤は使わず、自然に熱が下がるのを待つ。

屋外の場合



室内に移動できる場合

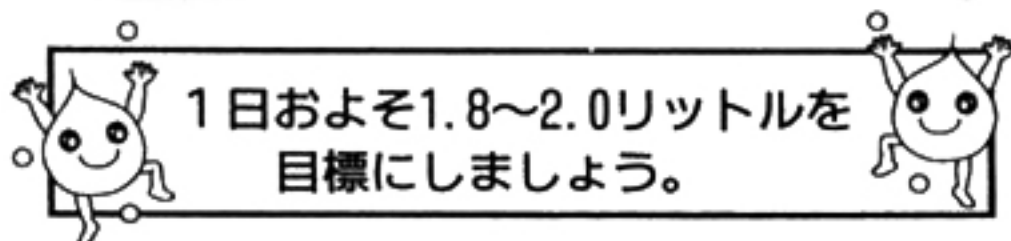


**重症の場合は
救急車を！**

吐き気や嘔吐で水分補給ができないような場合や言動がおかしい、意識がないような重症の場合には直ちに救急車を呼ぶなどして病院へ。



夏の水分補給



◆ポイントは、こまめに水分補給

水分不足にならないためには、意識的に水分補給をする習慣をつけましょう。補給のポイントは「渴き」を感じる前に摂取することです。とくに起床時・就寝前・入浴後は水分が不足しているので、水分補給するよう心がけましょう。

◆気をつけましょう！

- ・甘い物を飲み過ぎない

糖は疲労回復に効果がありますが、飲み過ぎは食欲不振におちいってしまい、夏バテを招きかねません。甘い飲み物の摂り過ぎには注意しましょう。

- ・食欲不振のときも水分だけは補給する

食欲がない時でも、脱水症状をさけるために、水分だけは必ずとるように心がけましょう。

■スポーツ中の水分補給■



暑い日に激しい運動をすると、体温はさらに上昇し、1~2時間で3~5リットルもの汗が出ることがあります。大量の水分を失った身体には素早く水分補給を行うことが大切です。

ただし、大量に水だけ飲むと血液の塩分が薄れてしまい、疲れを感じやすくなってしまいます。汗の成分には塩分も含まれているため、水分補給の際には塩分も一緒に摂るほうが良いのです。



夏場は汗と一緒に塩分が失われるので、0.1%程度の塩水または、スポーツドリンクがおすすめです。



◆水泳中も水分補給は忘れずに

夏におすすめのスポーツは何といっても水泳や水中ウォーキングです。

浮力を利用するため足腰への負担が少ない水中運動は、誰でも安心して長い時間続けて行うことができます。

ただし、暑くないからといって汗をかいていないわけではありません。体を動かしていればたくさん汗をかきます。水泳中も水分補給は忘れずに！



冷房対策

冷房病の原因は、エアコンによる体の冷えすぎと、冷房の効いた室内と外との温度差に体がついていけなくなることで起こる自律神経失調症の一種であると考えられています。

主な症状は、体の冷え、頭痛、肩こり、だるさ、胃腸障害、腰痛、手足のむくみ、不眠など。

◆冷房病に負けない工夫を◆

エアコンの設定温度を25~28℃程度にして、外の気温との差を5℃以内に保ちましょう。



スカーフやカーティガンなどを持ち歩く

通勤電車の中や出先での冷房対策用に、カーティガンなどを持ち歩きましょう。また職場ではひざかけなどを用意し、冷風を直接体にあてないようにしましょう。

体を動かして血行を促す

長い時間同じ姿勢で仕事をしていると、血行が悪くなるので、ときおり休憩をとったり、軽くストレッチをして、体の血行を促しましょう。