



KACHIDOKI®

夏こそ家族で
気をつけよう!

夏カゼ 咽頭結膜熱

プールで感染することが多いので、プール熱とも呼ばれます

- 症状** ノドが真っ赤に腫れる
結膜炎
38~39度の熱が、4~5日続きます
- 原因** ウイルス感染
(ウイルスは患者の目やノド、便から排出される)
- 予防** プールに入った後は、目や手をよく洗い、自分専用のタオルを使う!
汗をかいたらマメに着替えましょう

夏カゼをひいてしまったら
■まず、体を休ませる
■栄養のあるものを食べ、水分補給を
早めの対処がポイント
症状があれば、医師の診断を!!

冷房病を退治しよう!!

暑くなると体も疲れがち・・・
冷房で夏を涼しく過ごすのもいいけど
冷えすぎて、体調をくずす人も多いよう

冷房病の症状

冬の冷え症と違って、冷房病では冷えに気が
つかず、自覚症状がないことが多い
冷えは、単に寒い、辛いという不快さだけで
なく慢性的な体調の悪さを招きます

- 体の冷え (主に手足)
- 頭痛
- 倦怠感
- 生理不順
- 腹痛や下痢
- 食欲不振
- イライラ

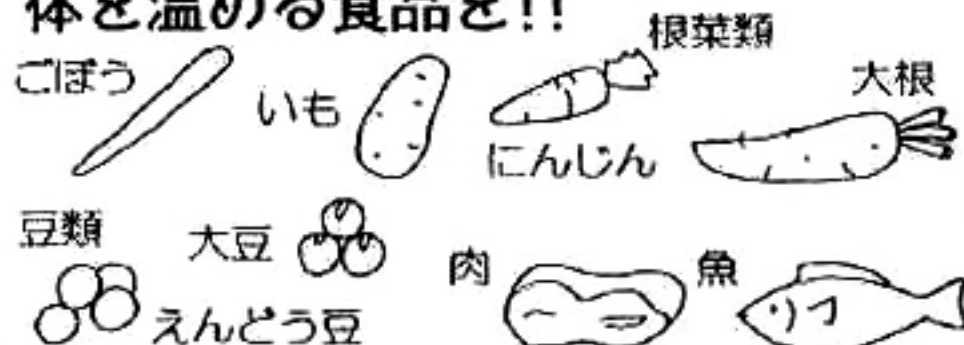
原因

- ①冷やしすぎ
- ②直接、冷風にあたる
- ③室内と室外の温度差が激しい
温度差が激しいと、汗腺の開閉がうまく
いかず、体が環境に順応しにくくなる

冷房に勝つ5ポイント

1. 冷えに強いからだをつくる

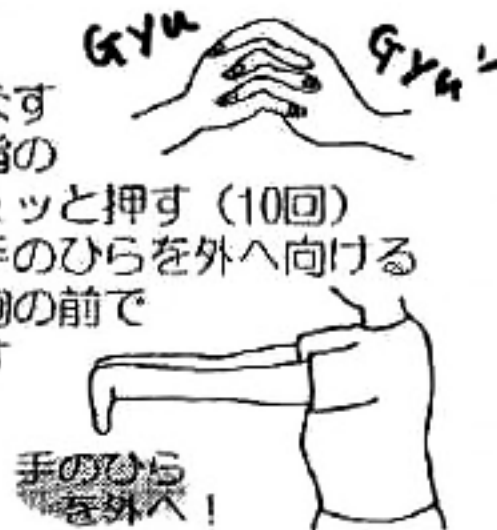
体を温める食品を!!



*冷たいジュースより、温かいお茶を

簡単 冷え解消運動

- ①手を組み合わせ
手のひらをはなす
 - ②指先に力を入れ、指の
つけ根をギュッギュッと押す (10回)
 - ③手を組んだまま、手のひらを外へ向ける
息を吐きながら、胸の前で
ゆっくり腕を伸ばす
これを10秒間
- *①～③を3回
繰り返す



2. 生活リズムを整える

規則正しい生活で、自律神経を整えよう！

3. 冷房の温度は適温に

自宅はもちろん、会社の冷房もこっそり調節を
外気との温度差→7度以内
屋外の温度が24度以下の場合、冷房は一時的
にするか、扇風機で空気の巡回を

4. 冷えは、その日のうちに解消する

冷えたと思ったら、その日のうちに体を
温めることが大切

5. ちょっとした工夫で、冷えを防ぐ！

■直接冷房の風から身を守るには

①ひざかけ&スカーフを

冷えを自覚しているなら常備して、冷え
やすい首と足をおおう カーディガンなども○

②きつい下着は避ける

きつ〜い下着は筋肉を緊張させて血行を
悪くします！

また足先を締めつけるパンプスなども要注意

■赤い下着で、丹田を刺激し血行促進！！

冷え症、腰痛、生理痛などを緩和します

*丹田：おへそより、指二本真下にあるツボで全身のエネルギーの発信地



要注意！夏バテ

日本の夏の暑さって？ 蒸し暑い

温度が高くなると体温を下げるために皮膚の表面に分泌された水分が蒸発しにくくなる

体温が下がらず、水分が多く分泌され汗が出る

放熱が不十分になり、体に熱がこもる

体温を一定に保つホルモンや自律神経が乱れ全身の動きが鈍くなる

夏バテになる

■消化機能が低下→食欲不振
体重減少

■よく眠れない

■気力がない

■疲れがとれない

など

夏バテになりやすいのは・・・

～暑さに抵抗力のない人は要注意～

- 高齢の方
- 体力がなく胃腸が弱い
- 心臓が悪い
- 太っている
- 健康に自身があっても、寝不足がちなと暑さに対する抵抗力が低下します

夏を元気に過ごす！

基本 十分な睡眠と休養、しっかり栄養を
栄養

■暑さのストレスには、ビタミンCを

果物に多く
含まれています！



■ビタミンB₁、B₂でエネルギーの代謝UP！

- B₁: 豚肉に多く含まれる
大豆、強化米、胚芽米など
- B₂: うなぎ、レバー、卵などに多い

入浴

シャワーだけでなく少し熱めの湯ぶねに
つかり、発汗機能を高めよう！

知っておこう!! 中耳炎

急性中耳炎

発熱とともに耳が激しく痛み、膿が耳だれと
なって出る

原因 鼓膜の奥にカゼ、鼻咽頭炎の細菌や
ウイルスが入って起こる
また、鼓膜に孔があいていて、
そこから水が入り込んでも起こります

■特に1～2歳に起こりやすいので、子どもの
耳の聞こえが悪そうだと気づいたら
耳鼻科で診察を！

滲出性中耳炎

痛みも、かゆみもないが、鼓膜の内側に
水がたまり、耳が聞こえにくくなる

原因 鼓膜の内側へ滲出液がたまることで
おこる

中耳炎は、水が入ると症状が悪化します
泳ぐ場合はきちんと治してからにしましょう
*プールなどで、人からうつることは
ありません