



熱中症について



こんにちは。院長の梅津由子です。

今年は梅雨明けも早く、7月半ばから暑い毎日です。日本各地で記録的な猛暑が続き、世界的にもアメリカで52℃、北極圏でも30℃越えなどを記録し、異常な高気温となっています。皆さん体調はいかがでしょう？

今回は熱中症について少しまとめてみたいと思います。

熱中症は、高温多湿な環境に、私たちの身体が適応できないことで生じるさまざまな症状の総称です。以下のような症状が出たら、熱中症にかかっている危険性があります。

- 1、めまいや立ちくらみ、顔がほてるなどの症状が出たら、熱中症のサインです。一時的に意識が遠のいたり、腹痛などの症状が出たりする場合があります。
- 2、「こむら返り」と呼ばれる、手足の筋肉がつるなどの症状が出る場合があります。筋肉がピクピクとけいれんしたり、硬くなったりすることもあります。
- 3、体がぐったりし、力が入らない。吐き気やおう吐、頭痛などを伴う場合があります。
- 4、ふいてもふいても汗が出る、もしくはまったく汗をかいていないなど、汗のかきかたに異常がある場合には、熱中症にかかっている危険性があります。
- 5、体温が高くて皮膚を触るととても熱い、皮膚が赤く乾いているなどの症状も熱中症のサインです。
- 6、声をかけても反応しなかったり、おかしい返答をしたりする。または、体がガクガクとひきつけを起こしたり、まったく歩けないなどの異常があるときは、重度の熱中症にかかっています。すぐ医療機関を受診しましょう。
- 7、呼びかけに反応しないなど、自分で上手に水分補給ができない場合は大変危険な状態です。この場合は、むりやり水分を口から飲ませることはやめましょう。すぐ医療機関を受診しましょう。



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、正しい予防方法を知り、普段から気をつけることで防ぐことができます。

まずは、のどがかわいていなくても、こまめに水分をとりましょう。スポーツドリンクなどの塩分や糖分を含む飲料は水分の吸収がスムーズにでき、汗で失われた塩分の補給にもつながります。通気性や吸水性の良い寝具や、エアコンや扇風機を適度に使って睡眠環境を整え、寝ている間の熱中症を防ぐと同時に、日々ぐっすり眠ることで翌日の熱中症を予防しましょう。

バランスのよい食事や、しっかりとした睡眠をとるなど、体調管理をすることで、熱中症にかかりにくい体づくりをすることが大切です。



目玉いきいきライフ

目玉いきいきライフのコーナーでは、目の健康に関する情報や、耳より情報（眼科だけどっ）をお届けします。

目の健康に良いものって？

夏は紫外線が気になる季節ですね。目は直接光にさらされることが多く、活性酸素が発生しやすい部位です。酸化ストレスは、多くの眼疾患の原因であることがわかっており、緑内障や糖尿病網膜症、加齢黄斑変性などの病態に深く関わっていると考えられています。若い頃は十分な抗酸化酵素が作られますが、年齢を重ねるとその機能が衰えるため、抗酸化成分を日々摂取することが大切です。



代表的な抗酸化成分を含む食品・植物

- ポリフェノール 赤ワイン・ビルベリー・カカオ(チョコレート)・松樹皮 など
- カロテノイド ほうれん草・ブロッコリー・パセリ・マリーゴールド など
- ビタミンC レモン・ピーマン・芽キャベツ・柿 など
- ビタミンE アーモンドやヘーゼルナッツなど種実・アボカド・魚 など

毎日の食事で摂取するのは難しい・・・そんなあなたに、おススメの**サプリメント**があります！

◆黄斑疾患に良い♪「オキュバイト プリザービジョン2」

網膜の中心・黄斑部に集まる色素(カロテノイド)を構成している成分ルテインと、ルテインに似た働きを持つカロテノイドのゼアキサンチン配合。ビタミンC・ビタミンE・亜鉛・銅などのビタミン・ミネラルも摂取できます。今なら**無料サンプル**差し上げます！ご希望の方は、スタッフに気軽に声をかけてください。



◆抗酸化作用や血流改善、神経保護に効果的♪ 緑内障が気になる方は「サンテ グラジェノックス」

松樹皮エキスやビルベリーエキスが含まれており、高い抗酸化力で網膜の血管や神経の保護作用が報告されています。目だけでなく体内の活性酸素を除去する作用もあるので、アンチエイジングにも効果的です。



どちらも、医療機関でのみ購入できるサプリメントです！

編集後記

美肌を育む「フラコラ」シリーズから、濃度がアップした「プラセンタエキス原液エンリッチ」と、エイジングケアの「サイタイエキス原液」が新登場♪ショップにて好評販売中です！
人
ぼくみたいにプルプルになるよ♪(°
▽°)