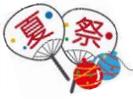


てごころ



毎日厳しい暑が続いております。今年の夏は早くから熱中症の話題がニュースになっていました。まだまだ続く暑い夏を乗り越えられるよう、対策をご提案します。参考にしてみてください。

熱中症に注意しましょう！



熱中症は命の危険を伴うのもです。体がいつもと違うなと感じたら早めの対処を行いましょう。

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。

・・・熱中症の症状と対処方法・・・

I度 現場での応急処置で対応できる軽度

めまい・立ちくらみがある
筋肉のこむら返りがある
汗を拭いても拭いても出てくる



まず涼しい場所に避難しましょう
衣服をゆるめ、体を冷やしましょう
水分・塩分を補給しましょう

II度 病院への搬送を必要とする中等症

頭がガンガンする（頭痛）
吐き気がする・吐く
体がだるい（倦怠感）



まず涼しい場所に避難しましょう
衣服をゆるめ、体を冷やしましょう
足を高くして休みましょう
水分・塩分を補給しましょう
自分で摂れなければ、すぐに病院へ！

III度 入院して集中治療が必要のある重症

意識が無い
体がひきつける（けいれん）
呼びかけに対し返事がおかしい
体温が高い



氷や水でからだを冷やしましょう
（首・脇の下・足の付け根など）
すぐに救急車を要請！

熱中症は汗をかくことにより体内の水分と塩分が奪われるため、血液の流れが悪くなります。

栄養が体に行き届かなくなるため、高熱や筋肉のけいれん、頭痛、吐き気などの熱中症の症状が起こります。

熱中症にならない為には予防がもっとも重要です！

熱中症は「環境」と「からだ」の要因が重なったときに起こりやすくなると考えられています。高温・多湿の環境に気をつけることが大切です。室内ではエアコンを付けて環境を整えましょう。



熱中症対策に欠かせない「水分」と「塩分」

水分補給は一度にたくさん飲まず、回数を分けてゆっくり飲むことがポイントです。汗をかくと、体内の塩分量が減り、ミネラルバランスが崩れた状態になります。

水分と一緒に塩分を補ったり、毎日の食事を通して適度な塩分を摂ることを意識しましょう。

熱中症対策として、様々な栄養素を普段の食事で補うことも大切です。

夏の旬野菜や果物は水分が多く、体を冷やす作用があります。

また、疲労回復に役立つビタミンB群や、体の調子を整え免疫力を高めてくれる。

ビタミンCも多く含んでいるため、熱中症予防に適しています。

第10号

有限会社 てごころ
てごころ鍼灸マッサージ 治療院辻堂元町
0466-54-8837
てごころ鍼灸マッサージ 治療院新羽
045-716-8814
てごころ鍼灸マッサージ 治療院中田駅前
045-410-8541

～ 手からこころへ、心から手を ～



手作り、ひんやりスカーフ

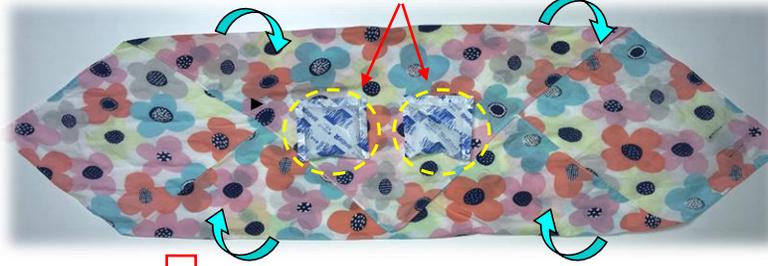
家にあるもので冷却グッズを作ってみませんか？

保冷剤を置く

冷たくて気持ち

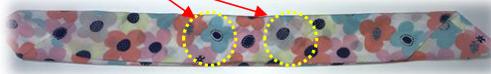


大き目のハンカチまたは薄めのハンドタオル、輪ゴム3個、保冷剤2個を用意します。



保冷剤が中に
入った状態

保冷剤を包むように折りたたむ



首に巻いて、前で結ぶ



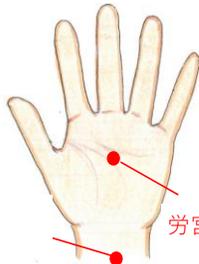
3箇所を輪ゴムでとめたら出来上がり



夏の疲れを緩和するツボをご紹介します。

内関（ないかん）

内関は体の中、心の関所といわれ、ストレス緩和・リラックス効果があるツボといわれています。手のひらを上にして、手と手首の境目にあるしわから指3本分下の真ん中にあります。



内関

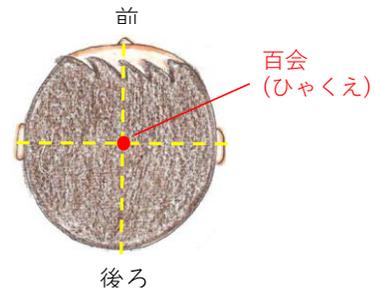
労宮

労宮（ろうきゅう）

手のひらの中央に位置し、こぶしを握ったときに中指と薬指の先端の間にあります。労宮は疲労回復のツボとしても知られています。手首の方から指先の方へ向かって親指で押し上げるメージで指圧します。

百会（ひゃくえ）

頭頂部にあるツボで、両方の耳に親指を入れ両方の手のひら全体で頭をつかむようにしたときに、中指の先が合わさる点にあります。自律神経のバランスを整えるのにとても効果的です。心地よいと感じる強さで1日数回、2～3分ほど刺激します。強く押しすぎてもいけません。



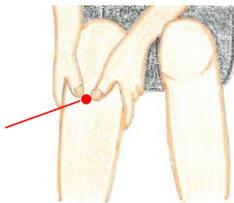
百会
（ひゃくえ）

後ろ

足の三里（あしのさんり）

足の三里はひざの下の骨の外側2cmほどにあるくぼみのあたりです。足の疲れはもちろん、全身の疲労回復をもたらすと言われています。両手の親指を当て、すねをつかむようにしながら、気持ちよく感じる強さで押します。

足の三里



湧泉（ゆうせん）

体力や気力を高めて体全体を元気にする万能のツボで、土踏ますの真ん中、足の指を曲げてへこんだ所にあります。3秒間隔で押ししたり弛めたり刺激を交互におこない、湧泉が温くなるまで繰り返します。



湧泉
（ゆうせん）