

健康一口豆だより

2012年8月号

夏バテと熱中症の予防

夏バテの原因は、内臓血流の不足と汗で失われる水や水分とミネラルの不足で体力が消耗して起こります。

夏バテには二種類のタイプがあります。高温多湿の環境で熱が体内にこもるタイプ、もうひとつは冷たい飲み物の取り過ぎや冷房で体の中が冷えてしまう最近多いタイプです。汗の調節と胃や肝臓や心臓の働きを良くすることが予防になります。

熱中症は、32度以上の気温が続いたり、風通しが悪く汗が蒸発しにくい条件が重なった場合起こるといわれています。

涼しいところで水分やミネラルの補給に心がけましょう。

当院では、食欲不振・慢性的な疲れ・寝不足・気力の減退・冷え性・むくみ・肩こり・頭痛・動悸等複雑な諸症状でお悩みの患者様に漢方薬を調合致しております。詳細は院長先生まで御相談下さい。

熱中症には、脱水症や発熱・下痢・嘔吐に経口補水液をぜひお備え下さい。

創建会一同、皆様が猛暑を乗り切られ、秋の体力維持に向かわれますことをお祈りいたしております。

(医) 創建会企画部