

まだまだジメジメした季節が続いていますね。梅雨の時期がすぎるとすぐに夏の暑い季節がやってきます。イベントづくしで楽しい時期ですが、気をつけなくてはならないのが「熱中症」。そこで今回、この夏楽しむための暑さ対策についてお話ししたいと思います！



新月● 7月10日

満月● 7月24日



7月の開運日

7/20,21

新月：お願い事や、何かを始めるのに最適な日。

満月：デトックスや、断捨離などに最適な日。

開運日：チャレンジに最適な日！この日に初めたことは何倍にも実る。

SAMMA CAFE!

あなたは知ってる？熱中症のキホン

人は運動や仕事などで体を動かすと、体内で熱が作られて体温が上昇します。体温が上がった時は、汗をかくこと（気化熱）や、体の表面から空気中に熱を逃がすこと（熱放散）によって、体温を調節しています。平常時は、こうした体温を調節する機能がうまく行われるため、人の体温は36℃から37℃くらいに保たれています。しかし、気温や湿度が高い環境で激しい運動を行うと、体内で作られた熱をうまく外に逃がすことができなくなります。さらに、そのような環境の下でいつも以上に運動や活動を続けると、体がどんどん熱くなり、汗をかいて体の水分や塩分が減っていきます。そうすると、体内の血液の流れが悪くなり、体の表面から空気中に熱を逃がすことができなくなり、汗もかけなくなります。このように体温の調節がうまくできなくなると、体の中に熱がたまって体温が上昇します。



脳を含む重要な臓器は、37℃以下で一番うまく働き、体温が高くなると機能しにくくなります。また、汗をかいて体から水分が減少すると、筋肉や脳、肝臓や腎臓などに十分に血液がいきわたらないため、筋肉

今月の薬剤師コラム

担当薬剤師：成澤

こんにちは！目黒駅前店の成澤です。7月に入り、アイスコーヒーが美味しい季節になりました。私はコーヒーが大好きで、普段はドリップコーヒーやカプセルコーヒーを飲みますが、最近マキネッタと呼ばれる直火式エスプレッソメーカーを購入し、本場さながらのコーヒーを楽しんでいます。今回は、コーヒーに含まれる「カフェイン」という成分についてお話しします。

カフェインには覚醒作用・疲労回復作用があります。眠い時や疲れた時にコーヒーを飲むとシャキッとする方は多いのではないのでしょうか？これは、カフェインを摂取することで、脳内で眠気・疲労感を誘発するアデノシンという物質をブロックし、眠気や疲れが抑えられるというメカニズムです。そのほかにも、血流を良くする血管拡張作用や、体の老廃物を外へ出す利尿作用などがあります。ただしカフェインを過剰摂取してしまうと、一時的に眠れなくなったり、心拍数があがってドキドキしたりすることがあります。コーヒーなどカフェインを多く含む飲料の飲みすぎには注意が必要です。最近では、カフェインを取り除いたデカフェのコーヒーなども売られているのでそちらもおススメです。ぜひ皆様も、健康に配慮した素敵なコーヒーライフをお送りください！



がこむら返りを起こしたり、意識を失ったり、肝臓や腎臓の機能が低下したりします。こうして体の調子が悪くなって、熱中症が引き起こされるのです。

熱中症になりやすいのはどんな人？

熱中症の発生には体調や健康状態が影響します。体調が悪い時など、体温調節機能が弱っている時は、いつもより熱中症の危険性が高まります。また、体温調節機能が十分に発達していない子どもや、脱水が進んでものどの渇きを感じにくくなる高齢者なども熱中症になりやすいので注意が必要です。暑さに慣れていない人も熱中症に注意しましょう。暑さに慣れる（暑熱順化）には、個人差もありますが、数日から1週間かかります。それまでは、汗を上手くかくことができず、体温が上がりやすいので注意が必要です。

熱中症は体温調節機能がうまく働かなくなり、体の中に熱がたまって体温が上昇することで生じます。高温多湿な環境下ではもちろん、室内でも熱中症の危険性が高くなる場合があります。体の中に熱をためないように、気温や湿度を確認し、衣服を工夫して暑さを調整しましょう。また、バランスのよい食事や十分な睡眠をとるなど、暑さに負けない体づくりを心がけることも大切です。

夏の食養生、暑い日々を快適に過ごすには

漢方では、日頃の食事で健康を保つ方法を「食養生」と言います。この夏、ぜひ熱中症予防として食べていただきたい食材は利尿作用のあるウリ科の食材や、苦味のある食材、色では「赤色」の食材がおすすめです。また、甘味のあるものは水分代謝を妨げるので、塩辛いものと一緒に摂ることがポイントです。すいかやメロン、パイナップル、夏みかんなどの夏の果物も体内の熱を冷ましてくれます。ただし、高齢者や胃が弱っている方は、体を冷やしすぎないように摂り過ぎに注意してくださいね。

今月の栄養士コラム

夏到来 熱中症をふせぐには？



マスク着用での熱中症に注意 ⚠

マスクを着用していると、喉が保湿されている状態が続きません。これにより、水分補給をする機会が減ってしまい熱中症になりやすくなってしまいます。喉が渇いていなくても、こまめな水分補給が大切です。



熱中症をならないために！！

3食しっかり食べるのが大事となってきます。特に朝ごはんを食べない人は、塩分をとる機会が減り、塩分不足につながります。

朝ごはんにおにぎりやみそ汁などを食べて塩分補給をすることもおすすめです。

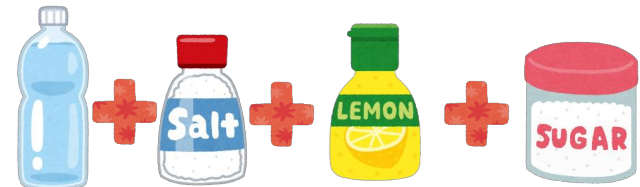
なぜ塩分が大事なのか？

汗で塩分が一緒に出てしまう為、塩分補給が大事になります。

おうちで簡単☆経口補水液の作り方

材料

水 500ml 塩 1.5g レモン汁大さじ1 砂糖 15g



作り方

- ① 容器に水、塩、レモン汁、砂糖を入れてよく混ぜる。
- ② 水筒やペットボトルに移して完成。

ポイント

- 水分だけ摂取していると熱中症になりやすい。
- 塩分も摂取する。
- 3食きちんと食べると熱中症を防ぐことができる



熱中症を予防して楽しい夏をすごしましょう！！