

食と暮らしの健康通信

2021.7

shoku&kurashi-journal



ハス

必ずおさえておきたい夏の体調管理 熱中症対策×水分補給



創刊
1周年

皆さんこんにちは！清和接骨院の上村です！おかげさまでこの「食と暮らしの健康通信」は、今回の号で1周年になりました。これからも地域の皆様のために、そして清和接骨院ならびに出張整体イマケンを愛していただいている方のために、心と身体に健康な情報を発信していこうと思います。さて7月に入りどんどん暑くなっておりますが、この時期になると必ず話題になる「水分補給」と「熱中症」について、しっかりと押さえておきたいと思います。



コロナ禍で特に重要 室内熱中症予防法 3選

①まずは風通しを良くする

外から帰ったり、朝起きた時など、部屋が蒸し暑くなっているときは必ず窓を開けて風通しを良くしましょう。気温はそんなに高くなくても、湿度が高いと十分に熱中症の危険があります。熱気のコもりやすい高い位置にある窓を開けるのが効果的です。対角にある窓や扉を開け、風の通り道をしっかり確保しましょう。

②日差しを遮る工夫をする

強い日差しが直接入ると室温が上昇しやすくなるので、直射日光は極力避けてください。そのために、レースカーテンやスダレ、グリーンカーテンなどの植物等を活用してください。とはいえ、日光に当たらずすぎるのも良くないので、朝や夕方の涼しい時間で、適度な外出も忘れずに。

③冷房は必ず活用する

節電のため、冷房が苦手、そもそも室内なら暑く感じないなどの理由で、冷房を避ける方も多いかと思いますが、室内で熱中症になる方の半数近くが、体温調整機能の低下した高齢者です。そんなに暑くないと思っていても、早めの冷房を心がけましょう。

執筆者紹介

整体師

上村 直哉

1987年8月19日生まれ 33歳

吹田市出身 柔道整復師



吹田市に生まれて、高校卒業までを吹田市で過ごしていました。大学の4年間だけ愛知県で過ごし、ここ吹田での開業を夢見て帰郷し専門学校に入学。国家資格(柔道整復師)を取得しました。

鶴見区で接骨院の院長を6年間経験し、2020年春に独立、念願の吹田で出張整体院「出張整体イマケン」を開業し、2021年6月に自宅にて清和接骨院を開業しました。

出張整体、接骨院としての施術だけでなく、この健康通信や電子書籍などを通じて、腰痛や足の痛み・痺れ、肩こり頭痛などが「治らなかった」「諦めていた」方を中心に、高い支持を得られるようになりました。

今後も、一般的な整体院や接骨院ではできない取り組みを続けていきたいと考えています。

なぜ？室内熱中症が危険なのか？



高齢者に多い

屋内で発生している熱中症の主な原因は、体温調整機能の低下です。体温調整機能が低下していると、直射日光の当たらない屋内ではあまり暑さを感じずに、水分補給を怠りやすくなります。体温調整機能は自律神経と関係が深く、その自律神経は男性なら30歳以降、女性なら40歳以降徐々に機能低下を

引き起こしていきま。また、換気が十分でない部屋では、湿度が高くなり危険度を増します。気温が25度くらいでも、湿度が80%以上ある時は十分に注意が必要です。



乳幼児に多い

新陳代謝が活発な乳幼児は、汗と尿で失われる水分が多く、屋内だからといって気が抜けません。遊びに夢中になったりして水分補給を忘れてしまっていることもしばしばあり、大人がしっかり水分の管理をしておくのが無難でしょう。

また、高齢者と同様に、体温調整機能の未発達な乳幼児は特に注意が必要です。子供が遊ぶ環境も直射日光を避けて、きちんと冷房をしてあげてください。



喉の渇きを感じる前に、水分補給をしていくことを忘れずに行いましょう

つつが重要 熱中症 応急処置

になった時の

もし家族や周りの人が熱中症になったら

もしあなたの周りの人が熱中症になった場合は、ここで紹介する手順に従って救急車を呼ぶか適切な処置をしてから医療機関を受診するかを判断しましょう。

最初の処置が肝心になりますので、落ち着いて行動をしてください。判断が難しかったらむやみに自己判断せずに、医療機関を受診するようにしましょう。

熱中症の症状については、まずは右のチェックシートを参考にしてください。症状が当てはまれば、その右にある熱中症の応急処置を始めましょう。

熱中症 チェックシート

- ☐ 頭痛、めまい
- ☐ 吐き気、嘔吐
- ☐ 意識障害、失神
- ☐ 筋肉痛、筋肉の硬直
- ☐ 大量の汗
- ☐ 不快感、倦怠感
- ☐ 虚脱感、脱力、痙攣
- ☐ 手足の運動障害

高温環境下においてどれか一つでも当てはまれば、右の応急処置を行いましょう



覚えておきたい正しい水分補給とは？



①喉の渇きを感じる前に少量ずつ水分補給するのがポイント

喉が渇いたと感じた時には、すでに軽い脱水症状になっていることがあります。マスクをしているとさらに喉の渇きを感じにくいので注意しましょう。また150cc(コップ1杯分)くらいの水を、10回ほどに分けて飲むのが、胃痛やだるさ、夏バテを予防するために重要です。

②冷たいものは控える。アルコール、カフェイン飲料は水分補給にならない

キンキンに冷えた飲み物は、胃腸の働きを鈍らせ下痢を引き起こしたり、免疫力の低下や夏バテも招くので気をつけましょう。また、ビールなどのアルコール、コーヒーや紅茶、緑茶などのカフェイン飲料は利尿作用があり、水分をたくさん排出するのでできるだけ避けましょう。

③たくさん汗をかいたらナトリウムの補給を

たくさん汗をかいたときは、水分と一緒にミネラル(ナトリウムなど)も同時に失っています。その際に水分だけを摂取していると「低ナトリウム血症」になり疲労感が出始め、呼びかけに対して反応が鈍くなり、ひどい場合には頭痛や嘔吐、食欲不振、筋肉のけいれんなどを引き起こします。

冷房の豆知識

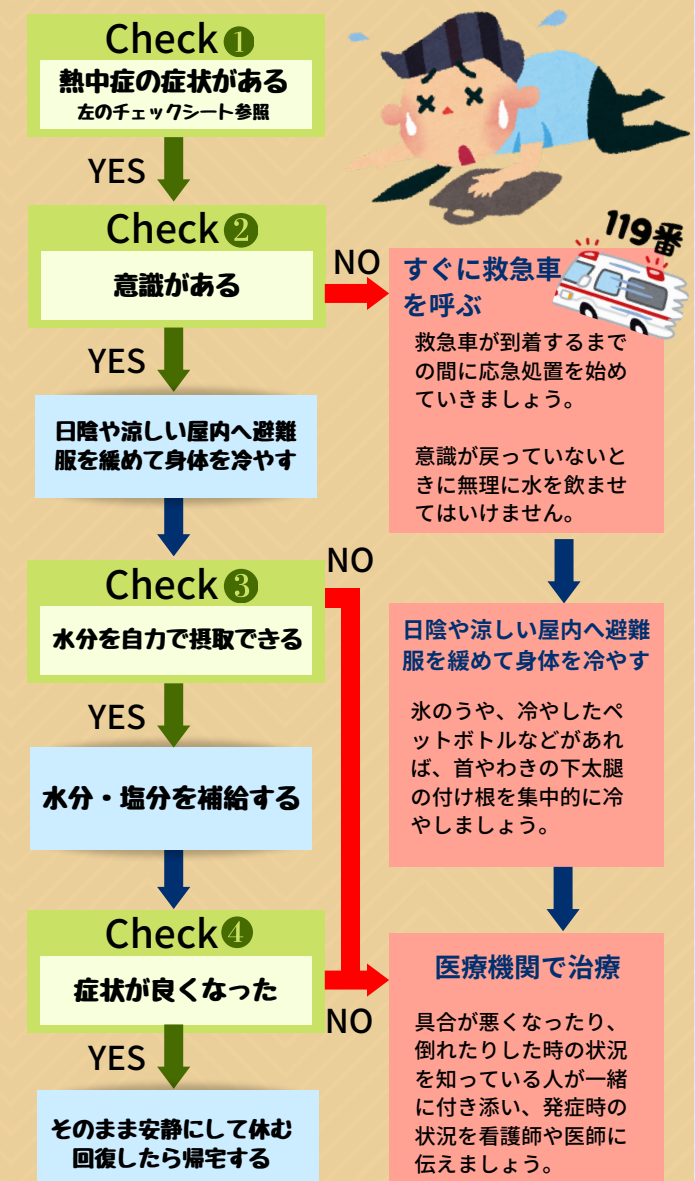
28度に設定(除湿機能も)

30度を超えると熱中症リスクが著しく高まります。また湿度が高いと25度前後でも熱中症のリスクが上がるので除湿機能も同時に使いましょう。

扇風機で空気を循環

冷たい空気は下に下がってくるので、扇風機を上向きにして、冷たい空気を循環させましょう。効率よく部屋を冷やして、節電にもつながりますので、お試しください。

熱中症の応急処置手順



肩こりや腰痛、頭痛でお悩みの方へ 自宅で全て解決する

痛み塾

頭痛が治らない時どうすればいいですか？

結論 自律神経のバランスがポイント。

まず、頭痛が治らない時は必ず専門の医療機関、病院を受診して下さい。



脳梗塞や脳出血などの命に関わる病が潜んでいるかも知れません。そんな場合には自律神経を整えてどうにかなる話ではありません。

詳しくは当院のブログを読んで頂ければ分かりますが、自律神経のバランスを整えれば改善する病気や症状というのは、あくまで慢性症状です。

ここでお話しするのは「頭痛で悩んでいて、病院に行ったけど異常なしと診断された」という方が、ご自身の意志で頭痛を治すためのノウハウを書いております。

とはいえ、医療行為を自分でするわけではなく頭痛を引き起こしているであろう「自律神経の乱れ」をご自身の力で整えるにはどうすればいいか、そしてあなたの頭痛に合わせた自律神経の改善方法など、その辺りに焦点を当てレクチャーしていきます！

ストレスで起こる「緊張性頭痛」

自律神経には交感神経(興奮、ストレス時)と副交感神経(リラックス、治癒、気力の低下など)があり、このようにそれぞれに異なった役割があります。

緊張性頭痛は交感神経が過剰に働いた際に起こりうるもので、頭の周りを締め付けられたような感覚を引き起こします。

頭痛と認識していないケースもあり、次に紹介する偏頭痛よりも発生頻度は高くなります。

安静時に起きる「偏頭痛(片頭痛)」

過度なストレスをうけた後、その反動でボーっとしたり身体が重たくなったりしませんか？

そんなときに起こる頭痛が偏頭痛です。偏頭痛は、副交感神経が優位に働いているときに、血管が拡張して周囲の神経に触れることで発生します。

神経に触れるたびにズキズキ痛み、活動時は意外と起きにくいのが特徴です。過度なストレスの反動が原因となるので、これも結果的にストレスや交感神経が原因とも言えます。

自律神経を意図的に整える基本

自律神経が頭痛と深いかわりがあるのは、なんとなくイメージがついたかもしれません。ではその自律神経を、自分の意思で意図的に整える方法はあるのでしょうか？

自律神経は内臓や血管の働きやホルモン分泌に関わり、自身の意思とは無関係に働きます。つまりそれは、基本的に自律神経の働きは意図的に操作できないことを意味します。

唯一の方法としてあるのは「呼吸」です。具体的に言うと、息を吸った時に交感神経が働きやすくなり、息を吐いた時は副交感神経が働きやすくなります。

そして、胸、胸郭で呼吸(胸式呼吸)した時は交感神経が働きやすくなり、お腹で呼吸(腹式呼吸)した時は副交感神経が働きやすくなります。

つまり、呼吸法を極めれば、自律神経のバランスを整える事も理論上はできることになり、そのためのノウハウや知識も実はたくさんあつたりします。

しかしここで問題になるのは、そのすべてが対症療法であるという点です。

※このコーナーを
読む際の注意点

今回のテーマでは「頭痛」の原因となりうる自律神経のお話を中心にしています。

このコーナーをあなたが読んでいくにあたって、初めて聞くような内容や一般常識とは違う、時に真逆のことを目にするかもしれません。

このコーナーで書かれている内容は、あくまで「頭痛が長年治らず、ずっと悩んでいる方向け」です。基本的にはかかりつけのお医者さん、または整骨院や整体院の先生の指示に従ってください。ここに書かれている事を実施するのは、「それでも治らない方」だけです。このコーナーでご自身の意志で情報を得て、あなたの悩みをあなたが自宅で解決できるようになります。

※質問はメールやLINE、電話でいつでもお待ちしております。

自律神経が乱れる、本質とは？

私たち人間の身体的不調の根本のほとんどには自律神経の乱れが関わっており、その乱れの原因は私たちが想像もしていなかったようなことが、深い要因である場合があります。

例えば、不眠が原因で自律神経が乱れていたとして、病院や接骨院でしっかり睡眠をとるように促されていたとしても、あなたが不眠になっている原因は様々なはずです。

例えば、仕事が忙しくて帰りが遅い場合は、単純に睡眠にあてられる時間が短くなるだけではありません。身体が興奮しているため自然と誘発される眠気が起きるまでも時間が掛かります。

そんな状況でただただ「たくさん寝てください」と言われても、逆にストレスになったり、焦りに繋がったりして自然と誘発されるはずの眠気は、ますますどこかにいつてしまいます。眠れたとしても深く質の良い睡眠とはかけ離れています。これでは身体を整えるための睡眠を確保しようとしているはずなのに、自律神経を乱す要因になっていしまっています。

このような状況下において、当院のブログで紹介しているような呼吸法を実施しても、ある程度の効果はあります。眠りを誘発され、睡眠の質にもそれなりの影響を与えるでしょう。

しかしそれらはすべて対症療法であり、あなたの生活に潜む本質的な課題が改善されない限りは、

「たくさん寝てください」といった無責任な指導と、最終的には同じような結果になってしまいます。

なのでもし頭痛でお困りなら、そして自律神経の乱れが引き起こす様々な不調でお困りなら、ご自身の生活に潜む自律神経の乱れを引き起こす原因を見つけ出し、ご自身で改善できる、見直せる方法を考えてみてください。

ちなみにこの「食と暮らしの健康通信」は、毎月その時期に起こりやすい自律神経を乱す原因について解説しています。バックナンバーが下のQRコードから見れますので、参考にしてみてください。

発行元

う え む ら 整 体 院
上 村 直 哉

090-6068-3163