



# 健康だより

第130回

平成29年 8月号

伊奈病院 健康管理課

## 熱中症の予防



夏にこんな症状はありませんか？

手足のしびれ	めまい	立ちくらみ	頭がボーっとする
頭痛	筋肉がつる	吐き気がする	体がだるい
体が熱い	顔が赤い		



こんな時は、脱水や熱中症のサインかもしれません。

女性は男性より、熱中症になりやすい。



理由その1

女性は、男性より汗をかきにくい。  
女性は、汗腺が少なく、汗腺が小さいため、発汗量も少ない。

理由その2

水分補給をしているつもりでも、実際に足りていないことが多く、むくみやトイレに行く回数を気にして水分補給を控えることが多く、脱水症に陥りやすい。

熱中症を防いで夏を元気に乗り切ろう。



炎天下のもと、外出するときは、直射日光を避ける工夫をしよう。

日傘 帽子 手袋 熱がこもらない服装

黒色は、熱を吸収しやすく、体温を上げてしまいます。  
明るめの色の衣類を着るのがよいでしょう。

熱中症を防いで夏を元気に乗り切ろう。

眠っているときには、大量の汗をかきます。



寝る前の体重 − 起きた時の体重 = 失われた水分量

夏は、一晩で200～500ccもの汗をかくこともあります。日頃からこまめな水分補給が大切です。



発汗を鍛えよう。

湯船に浸かることで、汗をかくようにしよう。汗腺の働きが高まって、汗をかきやすくなり、体温調節がしやすくなります。

## 心の健康 ワンポイントアドバイス

### 「笑い」の健康効果

- 免疫力アップ
- ストレスの軽減
- 脳の働きを活性化
- 血行促進
- 自律神経のバランスを整える
- 筋力アップ



最も効果的なのは、声を出して大笑いすること。

口角を上げて、笑顔をつくることでも効果はあります。

大人になると、大笑いすることは、少なくなってしまう。笑いを生活に取り入れるには、できるだけ笑顔で過ごすのがよいでしょう。『最近、笑ってないな。』という場合は、周囲の人とおしゃべりを楽しんだり、娯楽で気分を変えながら、笑うことを心がけてみましょう。