

熱中症対策

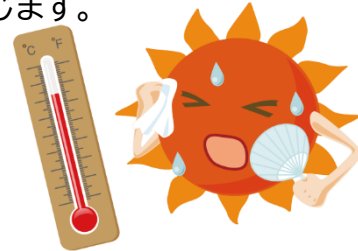
熱中症とは、高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分(ナトリウムなど)のバランスが崩れたり、体内の調整機能が壊れるなどして発症する障害のことをいいます。

熱中症は炎天下での運動などで発症しやすいことが知られていますが、高齢者が熱帯夜にエアコンを使用せずに寝ているうちに発症することもあります。

熱中症の原因は、体温が上昇して体温調節機能のバランスが崩れ、体内に熱が溜まってしまうことです。体温が上昇した場合、人の体は適度な体温を維持するために、汗をかいたり皮膚温度を上昇させたりして熱を体外へと放出します。この機能が損なわれることで熱中症が生じます。

熱中症になる要因には、以下のようなものが挙げられます。

- 気象条件(気温が高い、湿度が高い、風が弱い、日差しが強い)
- 65歳以上または15歳未満
- 持病がある(心疾患、肺疾患、精神疾患、高血圧、糖尿病、認知症など)
- 肥満
- もっとも暑い日中の行動(激しい運動や慣れない運動、長時間の野外作業、水分摂取の機会が少ない)
- 健康状態が良くない
- エアコンなどの空調設備を使用していない



熱中症の原因は熱

軽度な熱中症の場合、めまいやだるさ、気持ち悪さなどの症状が見られ、重くなるにつれて吐き気を強く感じたり、意識障害をきたしたりすることがあります。具体的な症状は、重さによってI度(軽度)、II度(中等度)、III度(重症)に分けられます。

I度(軽度)

- めまい
- 立ちくらみ
- 筋肉のこむら返り
- 手足のしびれ
- 気分不快

II度(中等度)

- 頭痛
- 吐き気や嘔吐
- 体のだるさ
- 力が入らない

III度(重症)

- 高体温
- 意識がない
- 全身のけいれん
- 呼びかけに反応しない
- 真っ直ぐに歩けない、走れない

熱中症予防のために、暑さを避けて、身を守る。屋外では日傘や帽子を使用したり、日陰に入ってこまめに休憩をとったりするようにしましょう。気温の高い日には、日中の外出はできるだけ控えることも大切です。また、屋内での熱中症にも注意が必要です。室温をこまめに確認しながら、扇風機やエアコンで温度を調節するなどして、屋内でも熱中症予防を心がけましょう。

漢方薬で熱中症と夏バテ対策と予防

1. 暑さ…牛黄製剤、熱証
2. 水湿…水飲停留証
痰湿証
3. 虚証…気虚(疲れ)
陰虚(夏バテ)→虚熱
陽気虚
4. 冷え…寒証(エアコンや冷飲食)
5. 複合(暑さ+水湿+虚証+冷え)



熱中症は1日でよくなるのでしばらく漢方薬が必要です

この尋常でない酷暑続きで、**夏バテ**が急増！！

夏バテにも対応しておりますのでお気軽にご相談ください