

熱中症、屋内だからと安心してはダメ!

2021年の熱中症による救急搬送数が最も多かったのは7月です。発生場所は炎天下の屋外が多いと思われかもしれませんが、実際には屋内が最も多く、約40%を占めています。家の中で過ごすときも熱中症対策は欠かせません。

特に高齢者は熱中症に気をつけて

気温や湿度が高いと、体は汗をかいたり、皮膚近くに血流を集めて皮膚から熱を逃がしたりして、体温の上昇を防いでいます。ところが、体内の水分や塩分が不足すると内臓や脳を巡る血流も減り、めまいや立ちくらみ、こむら返りなどの熱中症の症状が現れます。そのまま高温多湿の環境に居続けると、頭痛や吐き気・嘔吐、倦怠感などが現れ、さらに熱中症が進むと熱を体外に発散できなくなり、内臓がダメージを受け、場合によっては生命に危険が及ぶこともあります。

特に高齢者は注意が必要です。若い人に比べて体内の水分量が少なく、脱水を起こしやすくなっています。また、発汗機能が低下して汗をかきにくいうえ、暑さやのどの渇きを感じにくく、自覚症状のないまま熱中症が進行することも多く見られます。

熱中症対策のポイントの一つはこまめな水分補給

熱中症対策のポイントは2つです。一つは「水分の補給」です。のどが渇いて水を飲みたいと思うときにはすでに脱水が始まっています。のどが渇く前に水分を補給することが大切です。一度にたくさん飲んでも水分は胃にとどまり、腸へはなかなか送られません。1日1.2ℓ程度を目安に、こまめに水分補給をしましょう。ただし、水分であれば何でもよいわけではありません。ビールなどのアルコール飲料は利尿作用があり、飲んだ以上の水分が尿として排泄されてしまいます。水や麦茶などが適しています。

たくさん汗をかいたときは、体内の塩分も少なくなっているので、スポーツ飲料や塩分を含んだ経口補水液を飲むとよいでしょう。

もう一つのポイントは暑さに気をつけること

熱中症対策のもう一つのポイントは「暑さ」に気をつけることです。室内では高温多湿にならないようエアコンや扇風機などを上手に利用しましょう。外出する際には炎天下を避け、日陰を歩くようにします。汗が蒸発しやすい素材の衣類を着用したり、つばの広い帽子で直射日光を避けたりするのもおすすめです。

周囲に熱中症が疑われる人がいた場合、「FIRST」で対応してください。水分補給 (Fluid)、体を冷やす (Ice)、涼しいところで安静 (Rest)、15分ほど様子を見る (Sign)。それでも改善しなければ治療 (Treatment) が必要。119番通報して病院へ搬送します。ただし、意識がない場合は無理に水を飲ませず、すぐに119番通報を。

なお、熱中症や脱水についてわからないことがあるときは薬剤師に気軽に相談ください。



イラストレーション: 塚直子

クスリンです。

ご意見をお寄せください 読者アンケート

回答方法 ハガキ、QRコード(またはURLからアクセス)いずれかの方法で一人さま1回限りとさせていただきます。

ハガキ

- Lifeを受け取った薬局の名称と所在地(例:●●薬局 ●●店 ●●市)
- 毎日の食事で気を付けていることはありますか?(ある/ない)
- ②で「ある」と答えた方は、その具体的な内容について教えてください。
- そのきっかけを教えてください。(A.加齢 B.持病があるため C.健康診断の結果 D.体調不良 E.体重の変化 F.肌の変化 G.その他)

- 薬局へのご意見・ご要望
- Lifeへのご意見・ご要望
- 郵便番号・住所
- 氏名
- 性別
- 年齢
- 電話番号

QRコード QRコードを読み取るか、<https://form.run/@Life2022-071>にアクセスしてご回答ください。ご利用端末が対応していない場合はハガキでご回答ください。

○上記の方法でのご応募は受け付けておりません。

〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-47-11 クラスAネットワーク Life7月号係

より良い紙面作りと、薬局のサービス向上のためにぜひご協力ください。

締め切りは、8月5日(当日消印有効)です。



アンケートにご協力いただいた方の中から抽選で100名様に下記の商品プレゼントいたします。

夏に試したい! 編集部おすすめ食品 やさしいヨーグルト風味で飲みやすい、乳酸菌入りのあまざけと、食物繊維入りで愛知県産小麦粉さめあかりを使用した、機能性表示食品の細切りざるうどんをセットでプレゼント。

〈左〉白鶴酒造 植物由来の乳酸菌入りあまざけ 缶入り 129円(税込)/本 ☎078-856-7190
〈右〉金トビ志賀 細切りざるうどん 機能性表示食品 届出番号:E744 378円(税込)/袋 ☎0533-69-3111

からだのみず(500ml)プレゼント お薬を飲むために作られた硬度0(ゼロ)の超軟水。夏の水分補給にも。プレゼントに当選された方に1本差し上げます。クラスAネットワーク ☎03-5778-9388 144円(税込)

お知らせ

健康情報をWebでも Lifeの姉妹サイト「class A ヘルシーライフクラブ」では、Lifeのバックナンバーをはじめ、旬の健康情報を配信しています。ぜひご覧ください。

次号予告 8月号は「真夏の食養生」を特集します。どうぞお楽しみに。

薬剤師にご相談ください お薬から健康生活までトータルで応援します。

処方薬のご用がなくてもお気軽におこしください。

発行 株式会社クラスAネットワーク 〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-47-11 TEL:03-5778-9388 FAX:03-6368-5322 E-MAIL:info@classa.com

足の人

■熱中症、屋内だからと安心してはダメ!...4
「あまざけ」と「ざるうどん」のセットを100名様にプレゼント...4

B 足裏のタコの位置



【チェック方法】 足裏のどこにタコがありますか? 皮膚が圧迫されてできるタコは、足の変形や骨格のゆがみを教えてくれるサインです。

【解説①】 偏平足はアーチの崩れが原因 右上の図の紫色部分にタコができている場合は偏平足が疑われます。偏平足とは右図のイラストのように土踏まずがなく、足裏が平らになっている足のこと。

【足の3つのアーチ】 外側のアーチ、横のアーチ、内側のアーチ

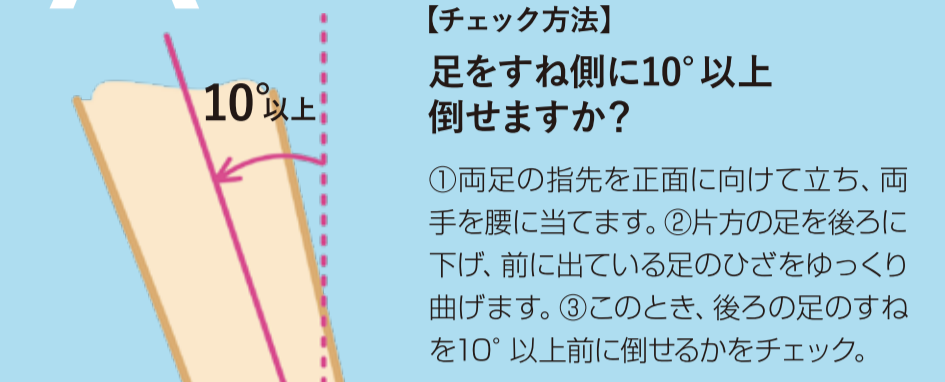


足には立つ・歩く・走る・跳ぶという動作をスムーズにさせる3つのアーチがあります。このうち内側の縦アーチが崩れると偏平足になり、足の変形や足の疲れをもたらします。

足の健康が元気の秘訣

多くの研究で、歩行速度が速いほど平均寿命や健康寿命が長いことがわかっています。人は衰えていくとき、歩行、排泄、食事の順に困難になります。いつまでも元気に過ごすには、さっそうと歩けるように足の健康を保つことが大切です。

A アキレス腱の柔軟性

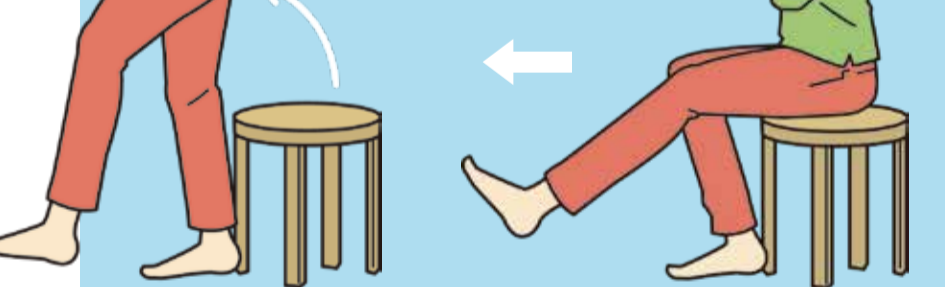


【チェック方法】 足をすね側に10°以上倒せますか? ①両足の指先を正面に向けて立ち、両手を腰に当てます。②片方の足を後ろに下げ、前に出ている足のひざをゆっくり曲げます。③このとき、後ろの足のすねを10°以上前に倒せるかをチェック。

C 足の筋力

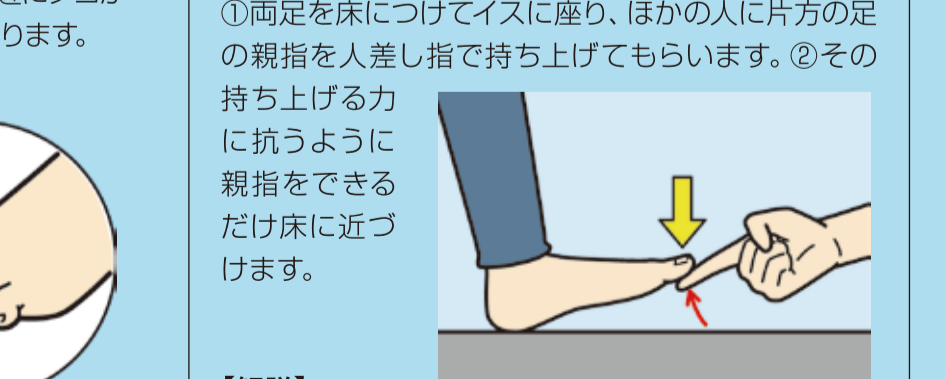
【チェック方法】 片足で立ち上がれますか? ①イスに座り両腕を胸の前で交差します。②片方の足を少し上げ、もう一方の足で反動をつけずに立ち上がります。

【解説】 スッと立ち上がれない場合は、足の筋力が衰えている可能性が大。日々のトレーニングで筋力をアップさせましょう。



足の筋力がかなり弱っていると思う人は...

【チェック方法】 足の親指で押し返せますか? ①両足を床につけてイスに座り、ほかの人に片方の足の親指を人差し指で持ち上げてもらいます。②その持ち上げる力に抗うように親指をできるだけ床に近づけます。



【解説】 足の指の握る力が強いほど、転倒しにくいというデータが出ています。

イラストレーション: 千野エー

毎日のケアで元気に歩こう

一般的に歩行者信号の青の時間は、秒速1メートルの速さの歩行で渡り切れるように設定されています。高齢になると歩行速度が落ちてきて、信号が青の間に横断歩道を渡り切れなくなることも。また慌てて渡ると転倒にもつながります。毎日のケアで秒速1メートル以上の歩行速度を保ちましょう。

毎日やりたい

ちょっとした空き時間を利用してコツコツ。

アキレス腱ストレッチ



アキレス腱を柔らかくし、足の疲れやむくみなどの解消や予防に有効です。

- ①壁の前に立ち、両手を壁につけます。②片方の足を後ろに1歩下げ、もう片方の足のひざをゆっくり曲げ、30～60秒キープ。両足のつま先は壁と垂直に。

ここを伸ばす

足の筋力アップ

加齢とともに低下する筋力。特に顕著なのが足の筋力です。足の筋力の維持向上に努めましょう。

ふくらはぎの筋トレ(20回)



ふくらはぎの筋肉を鍛えることで、足の動きがスムーズになり、歩く動作が安定します。

- ①両足を肩幅に開いて壁の前に立ち、両手を壁につけ、つま先をまっすぐ正面に向けます。②ひざを伸ばしたままかかとを上げ下ろします。

スクワット(10回)



体を支え、立つ・歩くという基本動作の中心的な役割を担っているお尻や前ももの筋肉を鍛えることができます。

- ①両足を肩幅に開いて、両手を腰に当てます。②背筋を伸ばしたままゆっくりとひざを曲げ、腰を落とします。ひざはできるだけつま先より前に出ないように。

▲姿勢が安定しない人はイスの背もたれに両手を置いて行いましょう。

アーチの崩れや足の指のトラブル予防に

1日中、靴の中に押し込まれていた足。気がついたときにやさしくいたわりましょう。

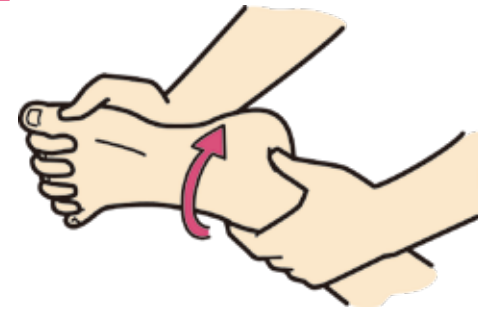
足指回し



足指の筋肉や腱の緊張を取り除くことで足のむくみや疲れを改善できます。足の変形や外反母趾を防ぐ効果も期待できます。

片方の手で足の甲をつかみ、もう一方の手で小指から順に円を描くように左へ、右へと回します。

足首回し



血液の流れが良くなり足のむくみや疲れの改善に役立ちます。足の変形や外反母趾の予防にも有効。

片方の手で同じ側の足首を持ち、もう一方の手の指をその足の指の間に入れてギュッと握りしめ、足首を大きく回します。逆回しも同様。

足指じゃんけん



アーチを支える筋肉が鍛えられ、扁平足や外反母趾などの改善に役立ちます。

5本の指をできるだけ大きく広げてパー、親指だけを立て残りの指を曲げてチョキ、5本の指を内側にしっかり曲げてグーでじゃんけん遊び。

タオルたぐり寄せ



足指を動かす内筋を鍛えることができ、外反母趾や足の指が地面につかない浮き指などの予防に。

イスに座り、床に大きめのタオルを敷きます。タオルに両足をのせ、足の指でタオルをつかみ、手前にたぐり寄せていきます。

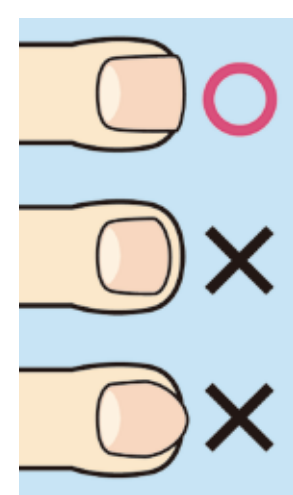
正しい歩き方

歩き方が間違っていると足を痛めてしまいます。頭が上に引っ張られているようなイメージで背筋を伸ばし、腹筋に力を入れ、腕を後ろに大きく振って、てきぱきとリズムカルに歩きましょう。つま先からけり出し、かかとから着地します。



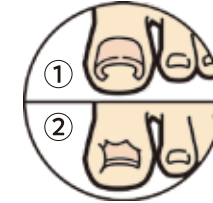
正しい爪の切り方

間違った爪の切り方をすると、巻き爪や陥入爪などの爪トラブルを起こす原因に。爪は指の先端と同じ長さで切り、両端を少し丸めるように四角く切ってやすりで整えるスクエアカットがベスト。指先より短く切りすぎないことが大切。



①巻き爪・②陥入爪

巻き爪は爪が内側に巻いている状態。陥入爪は爪が皮膚に食い込んでいる状態。



みんなで確認 靴の履き方選び方

足トラブルの大きな原因の一つが靴。慎重に靴を選びましょう。

■どんな靴が良い靴?



パンプスは元々おしゃれ用の靴です。ヒールの高さは4cm以下に。ハイヒールやパンプスは特別な日だけにして、普段はヒールの低いタイプかひも靴にしましょう。足を滑り込ませるだけのスリッポンやミュールは履く時間を短く。

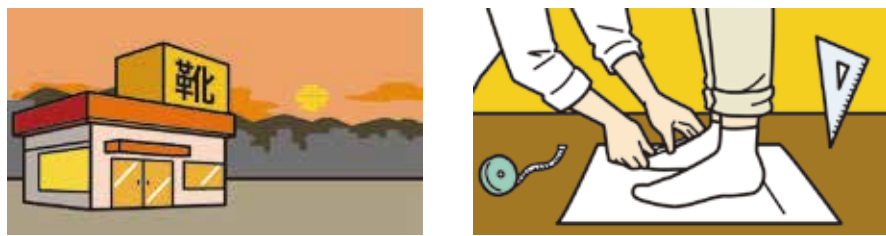
■正しい靴の履き方(ひも靴の場合)



ひもを緩めて足を入れ、つま先を上げてかかとを地面にトントンと打ちつけ、靴と密着させます。次にひもをつま先の方から順に締め、最後にぎゅっと結び、中で足がずれないようにします。ひもをほどかずに脱ぎ履きするのはNG。

■靴を購入するときのチェックポイント

健康な足を支えるのは自分の足に合った靴。じっくり検討して選びましょう。



□夕方購入のタイミング

通常、夕方になると足がむくみ、大きくなります。その状態に合わせて靴を選ぶのがおすすめ。

□足のサイズを知る

できればシューフィッターなどのいる店できちんと足のサイズを測ってもらいましょう。



□かかとはがしっかりしている

靴のかかとはがやわらかいと、靴の中でかかとはがぐらぐら揺れてしまい、不安定になります。

□つま先に1~1.5cmのゆとりがある

つま先と靴の間が短すぎるとハンマートゥに、長すぎると歩きにくく、疲労の原因になります。

□店内を歩く

試し歩きをして、靴がくるぶしに当たっていないか、甲まわりが合っているかなどを確認。

■インソールを使う

足に負担がかからず、体重が均等にかかるような理想的な形の足に補正してくれるのがインソールです。一定の硬さと強度があるものを選んで。足の骨の変形がひどい場合は市販品ではなくオーダーメイドのインソールで対応を。



■子どもの靴の選び方

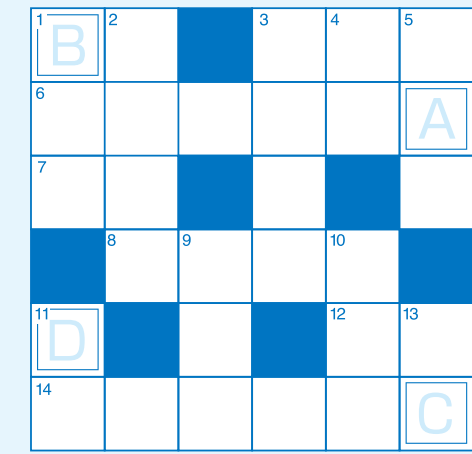


成長期に足に合っていない靴を履くと、足の発育を妨げます。1年に3回程度は足のサイズを測定し、そのときの足の大きさに合った靴に替えましょう。上履きは、底が薄く靴ひものないタイプよりもスニーカーなどがおすすめ。

健康脳クイズ

下の問題を読んでマスにあてはまる文字を入れましょう。A~Dをつなげてできる言葉は?

答えは、4ページにあります



〈タテのカギ〉

- ① 決められた時刻に遅れること
- ② 何かをしようとする時にひるむこと
- ③ 槽に似た、槽より小さい花
- ④ 十二支
- ⑤ 時勢の成行き
- ⑥ 外国
- ⑦ 家にいるのに、不在をよそおうこと
- ⑧ 法隆寺の国宝「玉虫〇〇」
- ⑨ うまい味。〇〇佳肴

〈ヨコのカギ〉

- ① 自分のことをよく理解してくれている人。親友
- ② 売買や価格改訂などで生じた利益
- ③ 最も純度が高く果実酒などに使用される砂糖
- ④ 1桁同士の掛け算を語呂良く暗記する方法
- ⑤ 定期的な日を決めて開く会
- ⑥ 振り仮名、または振り仮名用活字
- ⑦ 食後の休息

知って、脳活ことわざ

【夏は熱いものが腹の薬】…暑いからと冷たいものばかり食べていると体調を崩すので、温かいものが大切ということわざ。アイスやビールはほどほどに。

ゲンキレシピ vol.140 トマトとザーサイのサラダ

調理時間:10分 エネルギー:約70kcal 食塩相当量:0.9g

リコピンで夏の肌ケア



トマトとザーサイを合わせた中華風のサラダです。トマトには強い抗酸化作用のあるリコピンが豊富に含まれています。リコピンは皮の部分に最も多く含まれているので皮ごと使いましょう。また脂溶性のため油と一緒に摂ると吸収率が上がります。トマトのリコピンで夏のお肌をケアしましょう。

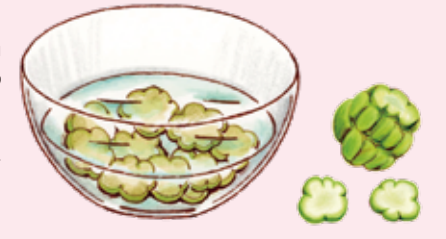
材料(2人分)

- トマト …… 中2個
- しょうゆ …… 小さじ1
- ザーサイ …… 30g
- 酢 …… 小さじ1
- ネギ …… 10cm
- 砂糖 …… 1つまみ
- ゴま油 …… 小さじ1

作り方

- ① トマトはヘタを取って、一口大に切る。
- ② ザーサイは塊や厚手のものは2~3mmの厚さにスライスして、1cm角くらいの大きさに切り、ネギは粗みじん切る。
- ③ トマトが入るくらいのボウルに調味料と②のザーサイとネギを入れて混ぜる。
- ④ トマトを入れてひと混ぜして器に盛る。

ザーサイを塩抜きするときは30分くらい水につけて



※ザーサイは味付き、塩漬けなど好みのもので。味の濃いものは水で塩抜きして使う。

Web版「ゲンキレシピ」も https://www.healthylifeclub.net/ →「ゲンキレシピ」をクリック ご覧ください Webでしか見られない季節のヘルシーレシピも公開中!