



熱中症予防に鍼灸治療!!!

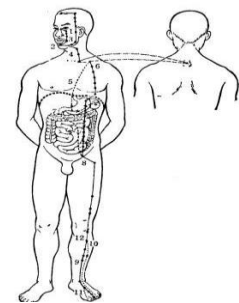
熱中症とは体温の調節機能がうまくはたらかなくなり、全身にさまざまな不調をおこすものからだはどうやって体温調節をしているのかな？

皮膚からの放熱と汗による気化熱で熱を放出しています！

しかし、気温が体温より高くなると皮膚からの放熱がむずかしくなり、さらに湿度が高いと汗で熱を放出するのも難しくなります！また、からだの水分量が低下すると、脳や心臓への血液量を確保するため、血管が収縮し放熱しにくくなります。

熱中症の予防

- 日頃から汗をかくようにして熱を放出できるからだを創ろう！
- 水分や塩分(ミネラル)の補給をこまめにしよう
 - * 一度にたくさんとりすぎると、からだは不要と判断し排泄してしまいます！
 - また、水分だけの摂取では、血液の濃度がうすくなってしまいます。からだは血液の濃度を一定に保とうとし水分を排泄してしまうので、結果として水分が不足し、筋肉のけいれんなどの原因となります
- 鍼灸治療や自宅でお灸することで胃腸の調子をととのえ、水分やミネラルの吸収を良くしよう!!!
- 鍼灸治療や自宅でお灸することで代謝をよくして発汗しやすい体質にしよう!!!
- 暑さで体に熱がこもっている時は鍼灸治療で、熱を逃がしてあげよう!!!



熱中症予防の水分補給 (日本体育協会推奨)

1 リットルの水

ティースプーン半分の食塩 (2g) : 0.1~0.2%

糖分 : 砂糖 : 4~8%

* 糖分も少し含まれている方が水分や塩分の吸収がスムーズです！



- 喉が渇く前に1時間に1回コップ1杯を目安にこまめに水分補給をしましょう！
- 喉が渇いてからは水分の吸収をよくするために、ミネラルを含む水分補給がおすすめです！



まついやまて なかにし しんきゅういん
松井山手中西鍼灸院
Matsuiyamate Nakanishi Acupuncture Clinic

はり・きゅう、マッサージ、アロマセラピー

〒610-0356

京田辺市山手中央 1-12 JR松井山手駅前S Jビル 2階

受付 9:30~12:30 15:00~19:30 火曜休診

TEL:0774-65-3858

編集 : 田中、岡田、遠藤

<http://www.matsui-y-nac.jp>