

ジメジメ・ムシムシ。マスクが辛い！そろそろ梅雨明けでしょうか？
巷では「マスク警察」となる方が発生しているようです。（私は、会ったことはありませんが・・・）梅雨明けすると、気温もグンと上がってきます。マスクの着用は大事ですが、熱中症にも注意していかないとイケません。
マスクと暑さうまく付き合っていないと・・・今年の夏は乗り切れません！！
今月号は、「熱中症」についてお伝えしていきます。 院長 間瀬 大輔



暑さの我慢あかん！熱中症

にご注意を！！

冷房を利用する

「節電のため」や「冷房が苦手」などの理由から冷房をつけない人もいますが、暑い日には上手に温度を調節して冷房を利用することを強くお勧めします。また、扇風機を使って冷気を部屋全体に行き渡らせると効率よく室温を下げることができ、**節電**にも繋がります。扇風機を**部屋の上方に向けて風を送り冷たい空気を循環**させましょう。暑い時に無理をせず、ためらわず冷房を使用することは、重大な事態を避けることに繋がります。

日頃の体調管理

暑さに備え無理のない範囲で**適度に運動**をしましょう！（「やや暑い環境」で「ややキツイ」と感じる強度で毎日30分程度）
体調が悪いときは、無理せず自宅で静養する。普段から体のケアはしっかりとしましょう。



適宜にマスクを外す

気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意！
屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす。
マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、**適宜マスクをはずして休憩**をしましょう。



小まめに水分補給しよう

1日当たり1.2ℓを目安に水分補給をしましょう。補給のタイミングとしては、1時間ごとや入浴前後や起床時などもおススメです。大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに摂取しましょう。



！見逃さないで！熱中症の危険サイン！

軽 めまい・立ちくらみ・
筋肉痛・こむら返り

中 頭痛・吐き気・嘔吐・
倦怠感・虚脱感

重 意識障害・けいれん・
手足の運動障害・高体温

注意 こんな人は是非とも注意を！！

KEEP OUT KEEP OUT KEEP OUT KEEP OUT KEEP OUT

- ・ 子供・高齢者
- ・ 屋外で働く人
- ・ 肥満の人
- ・ 体調の悪い人
- ・ 寝不足の人
- ・ キッチンで火を使う人
- ・ スポーツをする人
- ・ 犬や猫を飼っている人
- ・ 普段運動していない人
- ・ 暑さになれ血いらない人
- ・ 二日酔いの人

KEEP OUT KEEP OUT KEEP OUT KEEP OUT KEEP OUT

高齢者の熱中症は屋内での発生が多発！
ぜひともご注意ください

救急搬送の必要性を判断するポイント

1つでも該当すれば救急車を呼びましょう

●意識がおかしい ●水を自分で飲めない ●症状が改善しない

もしもの時の 熱中症対応チャート

＋ 熱中症の応急処置 ＋

もしも周りの人が熱中症になってしまった時は、状況を確認してから対処しましょう。最初の措置が肝心になるため落ち着いて行動してください。



めまい・顔のほてり・筋肉痛・筋肉のけいれん・だるさや吐き気・汗のかきかたがおかしい・体温が高い、皮膚の異常・呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない・水分補給ができない など



119番

救急車を呼ぶ
救急車が到着するまでの間に応急処置を始めましょう。意識が戻らない時に無理に水を飲ませてはいけません。

熱中症の症状がありますか？

YES ↓ NO →

意識がありますか？

YES ↓ NO →

日陰や涼しい屋内へ避難し服を緩めて体を冷やす

水分を自力で摂取出来ますか？

YES ↓ NO →

水分・塩分を補給

症状が良くなりましたか？

YES ↓ NO →

そのまま安静にして休み回復したら帰宅しましょう

日陰や涼しい屋内へ避難し服を緩めて体を冷やす
氷のうや、冷やしたペットボトルなどがあれば、首・わきの下・大腿の付け根を集中に冷やしましょう。

医療機関で治療
具合が悪くなったり、倒れたりしたときの状況を知っている人が一緒に付き添い、発症時の状態を看護師や医師に伝えましょう。

暑さを乗り切れ 京風ちりめん山椒



- 材料**
- ちりめんじゃこ 150g
 - 実山椒(ゆでたもの) 大さじ3
 - みりん カップ1/4
 - 酒 カップ1+1/4
 - しょうゆ 大さじ1
 - 薄口しょうゆ 大さじ2

作り方

- ちりめんじゃこは、水でざっと洗っておく。
- なべにみりん、酒を入れて火にかけ、アルコール分をとばす。しょうゆと薄口しょうゆを加え、ちりめんじゃこを加えてアクを取りながら弱火で15分間くらい煮る。
- 煮汁が半分くらいになったら実山椒を加え、さらに5分間くらい煮る。
- 煮汁が少なくなったら、なべの中央をドーナツ状にあげ、真ん中に集まった煮汁をスプーンですくって具にまんべんなく回しかけながら、弱火で5分間くらい、煮汁がなくなるまで煮る。途中、水分がなくなったら、水を適宜足しながら煮るとよい。
- しっとりタイプが好みなら、4のちりめん山椒をバットに広げて水分をとばしてから密閉容器に移し、冷蔵庫で保存する。

！ コロナウイルス対策について

手洗いの徹底

定期的な換気・空気清浄機の常時運転

施術前の手指消毒

スタッフのマスク着用

予約優先制で密になりません

NO

★ コロナ & 熱中症に負けるな！ ★

ませ鍼灸整骨院

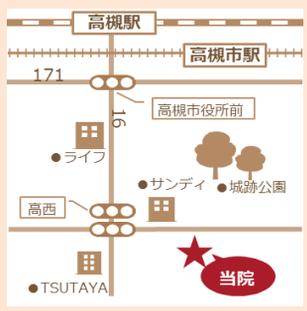
ご予約の際は「チラシを見て予約したい」とおっしゃって下さい

072-628-0689

予約優先制

ませ鍼灸整骨院

検索



サンディ高西店のななめ向 駐車場2台分完備