

“節電の夏「熱中症対策」は十分ですか？”

「暑い夏、皆さんはどう乗りきりますか？」

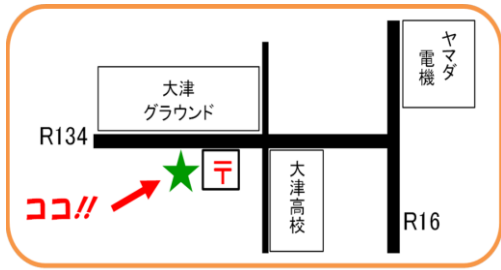
こんにちは！「漢方相談@こえん堂の遠藤です。今年も暑い夏がやってきました。今年は「節電」がひとつのキーワードになりそうですね。でも、一生懸命に節電し過ぎるあまりに、ご自身の身体が悲鳴をあげるようになっては大変です。特に「熱中症」には十分にご注意ください。

「熱中症」は、身体が暑さにうまく対処できずに、体内の水分やミネラルのバランスが崩れることにより発症します。症状としては、めまい・頭痛・吐き気・けいれん・意識障害など様々なものがあります。厚生労働省によると、熱中症による全死者数のうち約8割が65歳以上で、発生場所は「家(庭)」が約5割となっています。「家の中は大丈夫」と思っている方、決して油断しないでください。また、高齢者は暑さを感じにくい場合が多いようです。室内では温度計をキエックして、扇風機やエアコンを上手に活用してください。そして、ノドが渇く前にこまめに水分の補給をすることも大切です。

普段の食生活でも工夫すると「熱中症」を予防することができます。例えば、キュウリ・冬瓜・ゴーヤ(ニガウリ)・スイカなどのウリ科の食材は身体にこもっている熱を取り除くのでオススメです。

また、「夏バテ対策」にオススメの漢方薬もいくつかあります。例えば、血液の粘りを防ぎ、心臓の働きを守ってくれるものに「生脈散」があります。これは文字通り「脈を生む」漢方薬なんです。日本では「**麦味参顆粒**(ばくみさんかりゅう)」という名前の漢方薬です。夏バテを予防する効果もありますし、旅行中、病後、夏に運動をするときにはスポーツドリンクなどに溶かして飲んでいただくと、持久力を増すだけでなく、運動中の突然死の予防にもなるでしょう。

～ 営業のお知らせ ～
 ◎月曜日 13:30～19:00
 ◎火～土曜日 9:00～19:00
 ◎日曜日・祭日 お休み



～ 第6回 漢方ミニ講座 ～ 《 漢方で“夏バテ”解消！ 》

日時：2012年7月23日(月)
 13:30～15:00
 場所：漢方相談@こえん堂
 人数：5名(予約制)
 参加費：300円(漢方茶お土産付)



漢方相談@こえん堂
 TEL046-874-6692
 ホームページは「こえん堂」で検索！
 「店主ブログ」ほぼ毎日更新中！
 ◎京浜急行「新大津駅」
 下車徒歩3分
 ◎「新大津駅前郵便局」隣り！

◎「節電の夏」といっても夏バテや熱射病には十分に注意したいですね。今回は、数千年の歴史を持つ漢方の様々な「夏」の知恵(食養生・漢方薬など)を皆様にお伝えしたいと思います。
 ご予約の上、お気軽にご参加ください！
 ※「出張漢方講座」も受付けています。ご相談ください！