

クアハウスだより 第353号

熱中症の後遺症、ご存じですか？

梅雨が明けて、熱中症のニュースを見る（聞く）機会が多くなりました。重症化すると「命に関わる」ことは耳にしますが、「後遺症が残ることがある」というのはご存じでしょうか？

熱中症とは「体温調節が上手く行われず、体の水分とミネラルが失われ、体内に熱が溜まった状態」のことを言いますが、脳や臓器などの深部体温が40℃を超えると、全身の臓器が障害を受けるのです。後遺症の残る確率は1.6%程度。確率的には多くはありませんが、脳・脊髄、腎臓、肝臓、心筋、肺など重要な臓器が障害される危険があります。

熱中症の重症度

- ★ I度：めまい、立ち眩み、生あくび、大量の発汗、筋肉痛、こむらがりなど
 - ★ II度：頭痛、吐き気・嘔吐、倦怠感、虚脱感、集中力・判断力の低下など
 - ★ III度：意識障害、体の痙攣、異常な体温上昇など
- 特にIII度は危険。意識があっても検査してみると肝機能や腎機能の低下が見られる場合もあります。

治療後も残しやすい後遺症

★ 高次脳機能障害

脳の障害により、記憶力障害や注意障害、意欲低下などが起こる。

★ パーキンソン症候群

安静時のふるえ、体のこわばりなど、パーキンソン病によく似た症状が出ます。

★ 小脳失調

小脳が障害されると、起立・歩行時にふらつきたり、指先を使った細かな動作が難しくなる。

III度まで重症化しなくても後遺症が残ることはあり、ひどい頭痛や倦怠感などが、場合によっては数カ月～1年以上も続くこともあります。

大切なのは「予防」と「重症化防止」

屋内・夜間の発症も多く報告されています。温度計などで室温・湿度を確認し、エアコンを適切に使いましょう。暑い中で運動や作業をするときは、こまめに休憩を取り、水分・塩分を補給しましょう。もし、発症してしまったら、涼しい場所へ移動して衣服をゆるめ、首、脇の下、脚の付け根などを冷やし、経口補水液などで水分を補給します。※応急処置をして、症状が改善しなければ病院へ！一回の症状は軽くても、繰り返すうちに重症化していくこともあります。気付かずに放置すると、突然、重度の症状が出ることも……。水分補給ができない、返事がないなど重症化の兆しがあったら救急車を呼びましょう！



ノルディックウォーキング

日程：9月26日（木）
行先：松山市 堀江
8月1日（木）8:30から受付開始



第5期 日曜チャレンジ

9/1(日)～9/22(日)

大腰筋エクササイズ
脂肪燃焼Let'sステップ



第80回 健康セミナー ～笑って健康、姿勢美人～

※要申込

■各種測定■ 10:00～14:00 姿勢測定、血管年齢測定、骨密度測定、各種体力測定 参加費:620円

■講演・実習■ 各講座、定員になり次第締め切ります。電話にてお問合せ・お申込みください。

	9月14日(土)	9月15日(日)
午前	講演・実習 「姿勢の乱れからくる悪影響」 ① 10:15～11:00 クアハウス今治 理学療法士	実習「家でもできる簡単筋トレ」 ⑦ 10:15～11:00 クアハウス今治 トレーナー 佐山 東
	実習「ポールで全身リラックス」 ② 11:10～11:55 ③ 12:00～12:45 クアハウス今治 トレーナー 青山 渚	実習「プールと温泉でリラクゼーション」 ⑧ 11:05～11:35 ⑨ 11:45～12:15 実習「緊張をほぐして姿勢改善ストレッチ」 ⑩ 11:05～11:35 ⑪ 11:45～12:15
午後	実習「落語」 ④ 13:00～14:00 芸乃 鞆飼 さん	実習「笑いヨガ」 ⑫ 13:00～14:00 笑いヨガインストラクター 丹下 隆清 さん
	実習「リラックスヨガ」 ⑤ 14:10～15:10 フリーインストラクター 越智 友海 先生	実習（5階量の間）「ピラティス～背骨・骨盤を動かして姿勢改善～」 ⑬ 14:10～15:10 クアハウス今治 トレーナー

野菜を食べよう

今月の野菜「枝豆」



枝豆は大豆が熟す前の未熟果です。タンパク質を多く含み、ビタミンCも豊富です。葉酸も多く、体の成長促進や貧血の予防などに効果があると考えられています。枝から切り離すと一気に味が落ちるので、できれば枝付きの物を購入しましょう。切り離したらすぐに茹でるのがおいしく食べるコツです。

★枝豆ときのこのペペロンチー/風炒め★

材料 / (2人分)

- ① 枝豆は茹でて、さやから取り出しておく
- ② きのこと類は石づきを除き、小房に分ける。にんにくはみじん切り、唐辛子は種を取って輪切りにする。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し、にんにくと唐辛子を入れて香りが出るまで弱火で加熱する。香りが出たらきのこを加えて炒める。
- ④ きのに火が通ったら①の枝豆を入れ、しょうゆを回し入れて混ぜる。

枝豆（さや付）	100g
まいたけ	50g
しめじ	50g
えのきたけ	50g
にんにく	5g（1かけ）
唐辛子（乾燥）	1/2本
オリーブ油	小さじ1



1人分のエネルギー量 82kcal
塩分 0.4g

第二次今治市健康づくり計画「バリッと元気」推進中！

今治市役所 健康推進課 管理栄養士

お盆期間の営業に関するお知らせ

- ★ 8月13日(火)は休まず営業いたします。 ※送迎バス運行あり
- ★ 8月11日(日)～14日(水)の教室は、

◇クアハウス今治◇
〒799-1525 今治市湯ノ浦36番地
TEL 0898-47-0606
FAX 0898-47-0882
HP <http://www.k-i.spa.server-shared.com>
営業時間 10:00～21:30
休館日 火曜日



のぞいてみてね!