

熱中症にびびり用心

今年も猛暑が続いており熱中症にかかる人が増えています。気温が高い・湿度が高い・風が弱い・日差しが強い環境でおこることが多いと言われています。

外で過ごす時には特に注意が必要です。室内でも外気が熱く締め切っていれば、炎天下と同じ環境になります。

主な症状

- ・めまい、失神、立ちくらみ、頭痛
- ・大量の発汗、手足のしびれ
- ・意識障害、けいれん
- ・気分不快、吐気嘔吐

なぜ熱中症は起るのか?

高温の環境の下で、身体の中の水分や塩分のバランスがくずれたり、体内の調節機能が

壊れて起こりやすくなります。

高齢者の室内での熱中症について

高齢者の場合、体温調整機能の低下、水分摂取が少ない、水分が

予防法

- ・暑さを避けましょう。帽子、日傘を活用し室内の通気を良くしましょう。
- ・室温温度もこまめに確認して、呼びかけ

頸部を冷やしたり、保冷材、冷えピタなどの体温を下げるものを使用するのもいいでしょう。

予防をしても、熱中症になってしまったら?

・涼しい場所へ、しっかり冷やしましょう。
・外出時間は日中を避け、朝早い時間か、夕方にするよう心がけましょう。
・1年中気をつけましょう。
赤羽恵 (看護師長)

こまめに水分補給し 体を休めましょう

と刻んだ大葉エビ、帆立をからめて盛り付けて、穂しそを飾ります。

穂しそと魚介の冷製パスタ 柚子胡椒風味

とって水で冷やしてお好みの硬さにして、お酢と塩を入れてそこに1/4に切った帆立とむき海老を入れて火を通して、冷やします。

塩にんにく風味の豚丼

①長ネギは斜め切りにします。

②豚肉は食べやすい大きさに切り、沸騰したお湯でさっと湯どろしをします。

③Aの調味料をあわせて炒めます。

④フライパンにゴマ油を熱し、ネギを炒めます。

⑤豚肉を加え、合わせ調味料を入れて、炒め合わせます。

- 材料 (2人分)
- 豚うす切り肉 (バラ肉でも) 300~400g
 - 長ネギ 1本
 - (A) 酒大さじ 2
 - (A) みりん 大さじ 1
 - (A) 中華スープ (素をお湯で溶いたもの) 大さじ 2
 - (A) おろしニンニク 小さじ 1~2
 - 塩、こしょう、粗引き黒こしょう、ゴマ油 (生玉子、万能ネギ) ...お好みで



漢方薬は、近年科学的に説明づける試みが増え、学会などでも報告されているので年々使用が拡大しています。現在使われている漢方薬の70パーセントに含まれているのが甘草です。甘草は、マメ科のウルルカンゾウの根と根茎を乾燥させたもので、主要成分は、グリチルリチン酸とイソフラボンです。奈良時代に遣唐使によって日本に紹介され、正倉院には当時のものが現存しています。



渋谷区・金内福子



甘草を含む漢方製剤の諸注意

一由久美子 (薬剤師・たくみ外苑薬局)

血圧を上昇させるホルモンです。症状として血液中的カリウム低下により、手足のだるさ、しびれ、つっぱり感、こわばりがみられ、力が抜ける感じ、こむらねがえり、筋肉痛がだんだんきつくなります。血圧が上昇しそれに伴い頭痛感、浮腫、のぼせ、めまいも起こします。使用期間と発症との間には一定の傾向は見られませんが3ヶ月以内に発症したものが約40パーセントを占めます。このような症状が出たら、放置せずに医師、薬剤師に相談してください。

甘草は、元気がない・食欲がないなどの症状があるときに用います。また他の生薬の作用を穏やかにしたり補助する補助剤としても用いられ、甘草湯、大葉甘草湯、調胃承気湯など多くの漢方薬に含まれています。市販薬や食品にも使われているため、わが国の輸入量は年間1万トンにもおよび、消費量は漢方生薬ナンバーワンです。さて、複数の漢方薬が併用されるようになると、それぞれに含まれる甘草の合計が過量となる場合が少なくありません。ガイドラインでは1日摂取量が2.5gを超えないことを基準としています。服用量