

熱中症のなぜ。

急に暑くなり、連日、熱中症の危険が話題になっています。

熱中症は、体内が高温になることによって起こる様々な症状のことで、筋肉の痙攣や頭痛、吐き気といった症状の他、ひどい時には人からの呼びかけに答えられない状態になります。

今のように暑い時期は、外に出るだけで大量の汗をかき日もあります。汗は、体に溜まった熱を外に出す働きをしています。汗をかいた後に風にあたり、タオルで拭いたりすると涼しく感じますが、汗が蒸発する時に体から熱を奪っていくからです。(気化熱といって、液体が気体になる時、周りからエネルギーを奪う働きのこと)また、汗をかくと顔などが赤くなりますが、これは血管の働きによるものです。暑くなると皮膚に近い血管が広がって、そこにより多くの血液が流れます。体の深いところではなく、体温より低温の空気の近くを流れることで血液の温度を下げようとしているのです。こうした汗や血液の働きで、暑い時には体の熱を外に出して体温を一定に保っています。しかし、熱中症の時には、その働きがうまくいきません。体温調整が出来なくなって熱が体にこもり、体温が上がってしまいます。命の危険がある 40℃以上になることもあります。

熱中症になる要因は大きく3つです。1つ目は天気など周りの環境です。気温だけでなく湿度にも注意が必要です。湿度が高いと汗をかいても蒸発し辛くなってしまいます。さらに風が弱い日も注意が必要です。湿度が高く、風も弱いと洗濯物が乾き辛いのも同じことです。2つ目は体調です。風邪気味だったり寝不足だったりすると、体に備わる体温を調整する機能が弱まってしまいます。下痢などの症状もあると体から水分が失われてしまうので、熱中症にかかりやすくなってしまいます。暑いと食欲が落ちてしまう場合もありますが、しっかり栄養をとって健康的に過ごすことが大切です。3つ目は行動です。運動をすると体内で作られる熱の量が増えてしまいます。汗をたくさんかくのはそのためです。呼吸によっても熱を外に出しているのですが、熱の放出が体温上昇に追いつかないと熱中症になってしまいます。更に高齢になると、血液の流れが悪くなり、体温調整の機能が鈍ってしまうことも原因の1つになります。

熱中症を防ぐには、涼しい服装をすることや、直射日光を防ぐために日傘や帽子などを利用することが大切です。スポーツや外で長時間作業する場合は、飲み物を準備し、喉が渇く前に水分補給をすることも必要です。室内でも、風通しをよくし、エアコンで気温と湿度を調整することが重要です。体が熱いと感じたら、血液が集中して流れる部分を冷やすことが効果的なので、脇の下や首筋などに氷等をあて、熱中症を予防するようにして下さい。



「いぼ」は肌の老化！？

中年以降、顔・手・首・頭などに出来る「いぼ」ですが、脂漏性角化症しろうせいかくかしょうと言い、数 mm から3cm ほどの大きさ、茶色から茶褐色でやや盛り上がっている形状のものです。

原因は紫外線と加齢です。

表皮で作られたメラニン色素は、若い頃は早いサイクルで表面に押し出されて剥がれ落ちますが、加齢とともにサイクルが長くなり、蓄積されて染みになります。脂漏性角化症はこの染みから盛り上がり出来ます。皮膚がんを心配する人も多いのですが、がんにはなりませんし、治療をする必要もありません。見た目が気になる場合は、液体窒素を使う凍結療法や、炭酸ガスレーザーで取る方法があります。

予防は染みを作らないことで、普段から紫外線対策が必要です。抗酸化作用のあるビタミンCやEが豊富な食品を積極的に摂り、外出時には日焼け止めを必ず塗るように心がけて頂きたいと思います。



<今週のオススメレシピ>

オクラのサブジ★>

【材料(2人分)】

オクラ(10本) カレー粉(小さじ1)

しょうゆ(小さじ1)

【作り方】

①オクラはへたの先を切り、がくのまわりを薄くむく

②フライパンにサラダ油を熱し、オクラを入れてさっと炒める

③カレー粉をふってからめ、水(大さじ1)を加えて蓋をし、

1分ほど蒸し焼きにする

④蓋をとって汁気をとばし、醤油を加えて手早くからめたら出来上がり！

