

続・熱中症のなぜ。

熱中症は高温多湿の環境下で、体内の水分と塩分のバランスが崩れることで生じる眩暈や嘔吐といった体調不良の総称です。65歳以上の高齢者が約6割と最も多く、発生場所は住居が44%、工事現場などの仕事場が12%、道路が10%と多くなっています。

環境省や厚生労働省は、マスク着用により、皮膚からの熱が逃げにくくなることなどから体温調節が難しくなり、熱中症のリスクが高まるとして注意を呼びかけています。

予防ポイントとして、①気温と湿度をこまめにチェックする ②帽子や日傘で直射日光を避け、なるべく日陰を選ぶ ③水分はこまめに摂取する ④窓やドアなど2箇所を開け、エアコンや扇風機など併用するといった対策が示されています。

さらに、マスクを使う際の注意点として、①屋外で人と2m以上の距離が取れる場合は外す ②屋外でほとんど会話をしない場合は外す ③屋内で人と2m以上の距離が取れ、ほとんど会話をしない場合は外す ④マスク着用時は、強い負荷のかかる作業や運動を避けるなどが挙げられています。

長いコロナ禍の生活で、マスクを着けた生活に慣れてしまい、家以外の場所ではマスクを外し辛いと思っている人も多いと思いますが、近くに人がいない時などマスクを外してもよい場面では、意識的に外すことが熱中症予防になります。マスク着用は、コロナから感染を守ってくれる効果もありますが、一方で体に負担がかかるものでもあるので、適宜マスクを外して休憩することも大切です。

また、マスクを着用すると口の渇きが感じにくくなることから、気付かないうちに脱水が進み、熱中症に繋がりがやすくなります。喉の渇きに関係なく水分をこまめに摂取するように心がけて頂きたいと思います。その際、熱中症を恐れるあまり、塩分を過剰に摂取する人がいますが、通常通りの食欲があり、3食食べている場合は追加で塩分は必要ありません。特に高血圧が心配な方は気を付けて下さい。



虫刺されにもしっかりとケア

虫刺されによるかゆみや腫れは、アレルギー反応の一種です。蚊の場合、血を吸う時に注入される唾液の成分を、人の体が異物と認識することで起きます。

反応には2つのタイプがあります。刺されると、数十分でかゆみや腫れなどの症状が出て数時間で治まるのが「即時型」。刺されて1~2日後に症状が現れて一週間程度続くのが「遅延型」です。

大事なのは、かかないことです。傷がついて治りにくくなったり、肌を刺激から守ろうと過剰に分泌されたメラニン色素が沈着して黒い痕になったりするからです。

刺されたら、流水や保冷剤などで患部を冷やし、かゆみを抑えることが必要です。症状が軽い場合は市販のかゆみ止めを塗るのもオススメです。効果の高いステロイドを含んだ物も市販されていますが、症状が強い場合は、皮膚科で薬の処方を受けて頂きたいと思います。

虫刺されを防ぐには、肌の露出を控えるのが一番ですが、ディートやイカリジンといった虫が嫌う成分が入った虫よけスプレーも効果があります。最近はディートの濃度が30%、イカリジンが15%という高濃度の製品も多くあるので、利用するのも良いと思います。

気を付けたいのは、毒針で刺し、毒を皮膚に注入する蜂です。蕁麻疹や呼吸困難など複数の症状が急激に出るアナフィラキシーショックが起きる恐れがあります。反応が強くなる場合は、すぐに受診して下さい。また、山歩きなどで注意が必要なのが、ダニの一種であるツツガムシです。高熱や発疹が出て、死に至ることもあるツツガムシ病は、ツツガムシが媒介する感染症です。

虫刺されと侮らず、予防は入念にすることが大切です。

<今週のオススメレシピ♪なすの辛子あえ★>

【材料(2人分)】

なす(3本) 酢(大さじ1/2) 練り辛子(小さじ1/2)

砂糖(小さじ1/2) 塩(小さじ1/4)

【作り方】

①なすはへたを切り、縦に5~6本深く切り込みをいれる

②耐熱皿に①を並べ入れ、ラップをかけて電子レンジで3分ほど加熱する

③ボウルに辛子・酢・砂糖・塩・水(大さじ1)を加えてよく混ぜる

④なすを切り込みにそって5~6等分に手で裂き、ボウルに加えてあえる

