

知っておこう！ 応急手当の基本

山や海などでアウトドアを楽しむには絶好のシーズンになりました。しかし、自然の中での活動には危険が伴うことがあり、いつアクシデントが発生するかわかりません。そうしたときに慌てなくてすむように、応急手当の基本を知っておきましょう。

「RICE処置」をマスターしよう

骨折、捻挫、脱臼、打撲、肉離れ、突き指、切り傷などのケガをした直後に行くと、治癒・回復を早めるとされているのが「RICE処置」です。

●R=Rest (安静) …ケガをした部位(患部)の腫れや血管・神経の損傷を防ぐために、患部をテーピングしたり、全身を楽な姿勢にして静かに休んだりします。

●I=Ice (冷却) …氷やコールドスプレーなどで患部を冷やすことで、痛みを軽減したり、血管を収縮させて内出血や炎症を抑えることができます。

●C=Compression (圧迫) …患部とその周辺全体を包帯やサポーターなどで圧迫することで、腫れや内出血を抑えます。

●E=Elevation (挙上) …患部を心臓より少し高い位置に置いて、内出血や腫れを抑えます。戸外で足をケガしたときは、衣類をまとめて高さをつくり、その上に足をのせるなどの工夫をしましょう。

長時間の冷やしすぎや強い圧迫、挙上は血行障害などのトラブルを招くことがあります。「適度」を心がけましょう。

生命をおびやかすこともあるハチ刺されに注意

野山などでキャンプやハイキングをするときに心配なのが虫刺されです。虫の種類によっては病気の原因となったり、最悪の場合、生命をおびやかすこともあります。ドクガ(毛虫の成虫)やアブ、ハチなどに刺されたときは、毒毛や毒針を毛抜き、あるいはセロハンテープなどを使って抜き取ります。このとき、患部をけって素手で触らないこと。手袋などを着用して処置を行います。その後、刺されたところを水道水で洗い流します。かゆみや腫れがひどいときは可能な限り医療機関を受診しましょう。特に、ハチに刺されると、人によ

てはアナフィラキシーショックと呼ばれる非常に強いアレルギー反応を起こし、血圧低下、呼吸不全などを起こすことがあります。命の危険がある状態ですから、すぐに医療機関に行く必要があります。

救急セットを忘れずに携帯しよう

虫に刺されないためには、長袖のシャツや長ズボンを着用して、皮膚の露出をできるだけ少なくすることが大切です。ハチは黒い色を攻撃する性質があるので黒い服を避け、帽子などで黒い髪を隠すようにします。また、香水や整髪料のにおいはハチを引き付けるので避けましょう。この時期は熱中症にも十分に気をつけなければなりません。本号の特集をぜひ参考にしてください。

アウトドアを楽しむときは、救急セットを必ず携帯しましょう。どのような救急セットを用意すればよいかわからないときは薬剤師にご相談ください。



イラストレーション: 塚直子

夏の暑さ 攻略大作戦



知っておこう！ 応急手当の基本…4
除菌消臭水を100名様にプレゼント…4

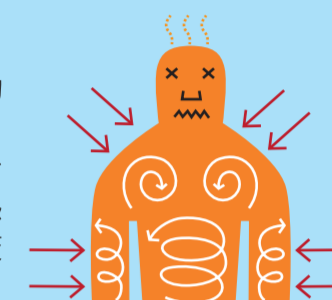
蒸し暑い夏を快適に

まずは 熱中症対策

梅雨明け宣言が続々と発表される今日この頃。また、各地から最高気温30℃以上の真夏日になったというニュースも届きます。そこで今月の「Life」は暑い夏を健やかに乗り切るための4つの作戦を立てました。ぜひ実行してみてください。

「4つの“知る”」から始めよ
「彼を知り己を知れば百戦殆らず」です。

1 熱中症を知る
通常は、暑い環境や激しい運動などによって体温が上がると、汗をかくなどして体内から熱を逃し、体温を一定に保ちます。熱の放出がうまくいかず、体に変調を来した状態が熱中症です。



起こる症状
体内の水分や塩分不足により内臓や脳をめぐる血流が不足すると、めまいや立ちくらみ、こむら返りなどが起こります。さらに進むと頭痛や嘔吐、倦怠感、意識障害などもみられます。



2 年代別の危険度
熱中症になりやすい人を知る
代謝が活発で脱水を起こしやすい乳幼児と、もともと体内の水分量が少なく、暑さやのどの渇きを感じにくい高齢者は、水分が不足しやすく、熱中症の危険が高まります。



3 炎天下の屋外
熱中症になりやすい場面を知る
炎天下でのスポーツ、山登りなどの野外活動、肉体的労働をしているときなどに発生しやすくなります。草むしり、停留所でのバス待ち、自転車に乗っていると、散歩中になる場合もあります。



4 こまめに水分補給
正しい水分摂取法を知る
普段の生活をしていても、この時期は知らず知らずのうちにじわじわと汗をかいています。のどの渇きを感じなくても、こまめに水分をとりましょう。起床時や入浴前後も忘れずに水分摂取を。



水分の種類を選択
通常の水分補給は水やお茶、ジュースなどですが、大量に発汗したときや熱中症の危険を感じたときなどは、塩分と糖分を含んだスポーツ飲料や経口補水液が適しています。



※スポーツドリンクや経口補水液には糖分や塩分が含まれているので、平常時の飲みすぎは注意しましょう。

応急処置法を身につけよ いざというときに冷静に対処するために。

声をかけて状況確認
声をかけたが返事がない、飲み物を渡したけれどむせて飲めないといったときは、意識障害が起きているとされます。生命の危険が迫っているので、すぐに救急車を呼びます。救急車が来るまでの間、次の応急処置を行います。



涼しい所で体を冷却
涼しい場所に移し衣服をゆるめ、自分で飲める場合は、水分を補給。タオルなどを利用して、あおいで風を送り、首筋や脇の下、鼠蹊部を氷で冷やします。意識があるときも同様の処置を行い、症状が改善しないときは医療機関へ。



イラストレーション: 寺田久美

ご意見をお寄せください
読者アンケート

より良い紙面作りと、薬局のサービス向上のためにぜひご協力ください。
締め切りは、8月5日(当日消印有効)です。

回答方法 ご回答はハガキ、QRコードどちらかの方法でお一人さま1回限りとさせていただきます。

ハガキ
① Lifeを受け取った薬局名と所在地 (例: ライフ薬局 ●●店 ●●市)
② プライバシーの保護について (よい・よくない・どちらともいえない)
③ ②の理由
④ ①の薬局へのご意見・ご要望
⑤ Lifeへのご意見・ご要望
⑥ 郵便番号・住所 ⑦氏名 ⑧性別
⑨ 年齢 ⑩ 電話番号
※記入漏れや間違いがあるとプレゼントをお送りできない場合があります。

QRコード 右のQRコードを読み取り必要事項を入力してください。ご利用端末が対応していない場合は、ハガキでご回答ください。

アンケートに関するお問い合わせはクラスAネットワーク(ページ右下)まで。

〒150-0001
東京都渋谷区神宮前5-46-2
クラスAネットワーク Life7月号係

プレゼント
100名様

アンケートにご協力頂いた方の中から、抽選で100名様に下記の商品をプレゼントいたします。

色々な場面でシュッとひとふき
iPOSH (アイボッシュ) 400ml 1,296円(税込)
Local Power ☎018-838-6943
○商品については、上記にお問い合わせください。

※プレゼントの当選発表は発送をもってかえさせていただきます。ご回答いただいた方の個人情報(株)クラスAネットワークにて厳重に管理し、プレゼント以外の目的で使用することはありません。お寄せいただいたご意見・ご要望等は、今後の紙面作り(Webサイトを含む)及び薬局サービス向上に活用させていただきます。

お知らせ

■処方せんの有効期限にご注意ください
処方せんは、交付された日を含めて4日以内(土日祝含む)に薬局にお持ちください。特に記載がある場合を除き、有効期限が過ぎた場合は、処方せんの再発行が必要になります。

■健康情報をWebでも
Lifeの姉妹サイト「class A ヘルシーライフクラブ」では、Lifeのバックナンバーをはじめ、旬の健康情報を配信しています。ぜひご覧ください。
<http://www.e-classa.net/> [class A ヘルシーライフクラブ] 検索

次号予告 8月号は「夏の食事」を特集します。どうぞお楽しみに。

薬剤師にご相談ください
お薬から健康生活までトータルで応援します。

処方せんがなくてもお気軽に薬局におこしください。

発行 株式会社クラスAネットワーク 〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-46-2
TEL:03-5778-9388 FAX:03-6368-5322 E-MAIL:info@i-classa.com

class A ヘルステア・プロショップ



生活環境に注意せよ

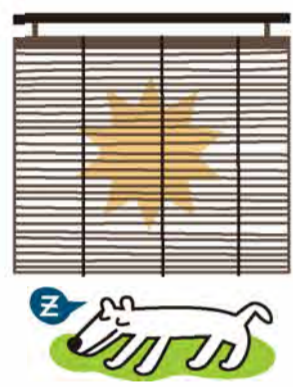
ちょっとした工夫で夏の快適度をアップ。

涼しい室内環境をつくる



体を冷やさないために、エアコンの風が直接体に当たらないようにするとともに、扇風機で部屋の下層にたまりやすい冷気を循環させましょう。室温は28℃を超えないようにします。手元に温度計を置いて時々室温をチェック。

太陽光をシャットアウト



窓からの直射日光は室温を上昇させます。窓の外にすだれを吊るしたり、よしずを立てかけたりして直射日光が当たらないようにしましょう。アサガオやゴーヤなど、つる性の植物で窓を覆う「緑のカーテン」もおおすすめです。

整理整頓でスッキリ



モノが乱雑に置かれていると室内の風通しが悪くなるばかりか、見た目にも暑苦しく感じられます。スリッパやルームカーペットを汗や湿気を吸うイグサ素材等に替えるのも一案。素肌が触れても気持ちが良いです。



外出時のポイントを押さえよ

真夏の太陽が降り注ぐ中での外出は特に注意。

熱をこもらせない衣服

袖口や襟口が広くゆったりとした衣服は空気の通りがよく、体の熱を逃がします。生地は吸水性、速乾性のあるものを。特に下着は吸水性にすぐれた綿などの素材を選びましょう。色は黒系より白系のほうが熱を吸収しません。

携帯したいクールグッズ

頭や首に直接日光が当たらないように、つばの広い帽子をかぶりましょう。扇子を持ち歩いていればいつでも涼をとれます。最近では、水に浸してから首に巻く冷感スカーフや、勢いよく広げると生地が冷たくなるタオルなども出ています。

歩く場所

日陰を選んで歩きましょう。信号待ちや停留所でのバス待ちの間も日陰に入りましょう。日陰で長く過ごすときは風通しがよい場所を選びます。たとえ日陰であっても、風通しが悪いと熱中症になることがあります。

適度な休憩

炎天下で動いている人などは、休憩時に涼しい場所に行って体を冷やしたり、水分を補給したりして体調をリセットしましょう。屋外で開催されるイベント、遊園地や海に行つたときも同様に、時々暑さから逃れるようにしましょう。



快適な睡眠を手に入れる

ウォーキングなどの有酸素運動を、ややきつと感じる強さで、できれば1日30分、週に4日以上行いましょう。暑い日中は避け、朝夕の比較的涼しい時間帯に行いましょう。運動の前だけでなく、運動中も水分を補給します。



ゆっくり入浴

じんわりと汗が出てきて新陳代謝が促されます。また、副交感神経が刺激されてリラックス効果が得られ、眠りにつきやすくなります。脱水防止のために、入浴の前後にコップ1杯の水を飲むようにしましょう。



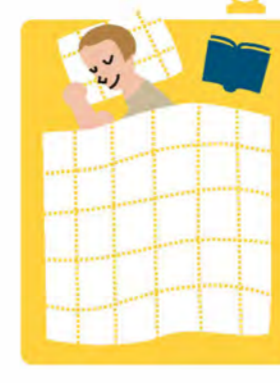
暑さに負けない体づくりをせよ

“夏バテ知らず”の体を夏に元気に。



吸湿性のある寝具

睡眠中は大量の汗をかくので、麻や綿、ガーゼなど通気性や吸湿性のよい寝具を選びましょう。最近は冷却ジェルが中に入った寝具用パッドなど、ひんやりした肌触りのクール寝具がいろいろ出ているので、利用するのもよいでしょう。



寝室の環境

気温や湿度が高いと寝苦しくなり、睡眠不足の原因となります。寝る前にエアコンなどをつけて、部屋の温度と湿度を調整しておきましょう。タイマーをセットして体が冷えすぎないようにすることも大切です。



摂りたい栄養素

疲労回復のビタミンといわれ、豚肉やたらこ、大豆などに多く含まれるビタミンB1、暑さやストレスに対する抵抗力を高め、オレンジやプロقوقリー、ほうれん草などに含まれるビタミンCを積極的に摂りましょう。



食事の工夫

酢やレモンなどの酸味や、ショウガやネギなどの薬味は胃を刺激して食欲を促す働きがあります。そうめんやアイスコーヒーなど、冷たい食事や飲み物ばかり口にして胃腸への負担が増すので、ほどほどにしておきましょう。



食中毒に注意

食中毒を防ぐポイントは、①付けない(手洗いや器具の消毒など)、②増やさない(低温管理、乾燥させるなど)③殺菌する(洗浄、加熱など)です。特に「殺菌する」ことを重視して、肉類や魚介類などはなるべく煮る、焼くなどの加熱処理を十分に行いましょう。



暑さに負けない暮らしの工夫

地球温暖化の影響に加え、都市部ではヒートアイランド現象もあり、最高気温が30℃以上の真夏日や、夜間の最低気温が25℃以上の熱帯夜も増えていきます。昔の夏と現代の夏は違います。現代の夏に合った工夫が必要です。



夏の豚汁

調理時間:10分 エネルギー:約180kcal
塩分量:約2.1g (1人分)

具だくさんの汁物で栄養補給

暑さで食欲が落ちてきたときこそ、食事でしっかり栄養を摂ることが夏を健やかに過ごすには大切です。具だくさんのスープや味噌汁なら、食欲がないときでも食べやすいのでおすすめです。温かいままでも、粗熱を取って氷を入れて冷たくしてもOK。



材料(2人分)

- 豚薄切り肉 100g
- トマト 1個
- ナス 1個
- ミョウガ 2個
- 青ジソ 2~3枚
- 味噌 大さじ1.5
- 塩 1つまみ
- 水 1.5カップ

作り方

- 豚肉は2cm幅に切り、トマトは皮をむいてくし切りにする。
- ナスはヘタを取って縦半分に切ってから薄切りにし、水に漬けてあくを取る。
- ミョウガは薄切りにする。
- 厚手の鍋に豚肉とトマトを入れて炒め、豚肉に火が通ったら水を加え、沸騰したらナスとミョウガを入れて1~2分煮る。
- 味噌を溶いて加え、ひと煮立ちさせ、塩を加えてできあがり。
- 槐によそい、青ジソの千切りをのせる。青ジソの代わりにネギでも。



Web版「ゲンキレシピ」もご覧ください <http://www.e-classa.net> → 「ゲンキレシピ」をクリック Webでしか見られない季節のヘルシーレシピも公開中!

暑さ対策アイテム

夏を快適に過ごすためのおすすめ商品をご紹介します。

自宅に常備しよう

オーエスワンは昨年春にスッキリとした味にリニューアルしました。ゼリータイプは飲み込みやすく、持ち運びにも便利です。脱水状態になったときのため、自宅に常備しておく安心です。少し冷やすとさらに飲みやすくなります。



オーエスワンPETボトル 500ml
オーエスワンゼリー 200g
各205円(税込) 大塚製薬工場 ☎0120-872-873

寝苦しい夜のお供に



麻製の枕カバーです。吸水性と放湿性に優れ、縮み構造により肌に密着しないので、熱がこもりません。ひんやりサラサラな夏の必須アイテムです。自宅で水洗い可能。

麻まくらふ 麻100%
53×82cm 6,480円(税込)
イワタ ☎03-5989-0838

文字が大きく見やすい温湿度計



温度計、湿度計、気圧計専門メーカーが作ったデジタル温湿度計です。フェイスアイコンで快適・不快がわかります。卓上でもマグネットで壁に付けても使えます。温湿度管理で快適に。
おうちルーム デジタルmid温湿度計
約90×85×20mm 1,944円(税込)
エンベックス気象計 ☎03-3494-4011

取材協力: 京大医学部附属病院高度救命救急センター長 三宅史先生 | 参考文獻: 「熱中症~日本を襲う熱波の恐怖~改訂第2版」(日本救急医学会監修・三宅史先生企画編集/へるす出版) | 「電気に頼らない涼しい生活」(加藤清彦・黒部和夫・金丸絵里加・米山公徳監修/河出書房新社) | 「熱中症環境保健マニュアル2014」(環境省) | 「夏季のイベントにおける熱中症対策ガイドライン」(環境省) | (Webサイト) 国立環境研究所 | 政府広報オンライン <4ページ> | 「登山者のためのファーストエイド・ブック」(藤野彦著/東京新聞) | 「基礎から学ぶ」スポーツ救急医学 | (興水健治著/ペーパーボール・マガジン社) | 「覚えておこう応急手当」(加藤啓一監修/少年写真新聞社) | 「きょうの健康」2014年8月(NHK出版)