



静岡健康倶楽部レター

2008年8月号

今月の TOPICS

- ★ 本当に怖い「熱中症」！ 甘く見ては大変なことになりますよ。
- ★ 連載シリーズ 生活習慣病って結局何なの？～
- ★ 緑茶で高血圧予防できちゃう？！

今月はニュースでも騒がれている「**熱中症**」について特集してみようと思います。

実は熱中症と言っても4つの種類に分けられます。「**熱失神**」「**熱疲労**」「**熱痙攣(けいれん)**」「**熱射病**」です。

	熱失神	熱疲労	熱痙攣	熱射病
意識	消失	正常	正常	高度な障害
体温	正常	～39℃	正常	40℃以上
皮膚	正常	冷たい	正常	高温
発汗	ある	ある	ある	なし

熱失神

直射日光の下での長時間行動や高温多湿の室内でおこる。発汗による脱水と末端血管の拡張により体全体の血液の循環量が減少した時にもおこる。〈治療法〉輸液と冷却療法

熱疲労

多量の発汗に水分・塩分が追いつかず、脱水症状になったときにおこる。〈治療法〉輸液と冷却療法

熱痙攣(けいれん)

大量の発汗後に水分だけを補給して、塩分やミネラルが不足したときにおこる。〈治療法〉食塩水の経口投与

熱射病

視床下部の温熱中枢まで障害されたときに体温調節機能が失われることによりおこる。〈治療法〉緊急入院で冷却療法

かかりやすい原因

〈環境〉

- 前日より温度が上がった日 ●温度が低くても多湿
- 室内作業をしている人が急に外に出て作業した場合
- 作業日程の初日～数日間
- 午前中では10時頃、午後では13時～14時に発症件数が多い

〈なりやすい人〉

- 5歳以下の幼児 ●65歳以上の高齢者 ●肥満者
- 脱水傾向にある人(下痢等) ●発熱のある人 ●睡眠不足

〈予防法〉

★運動前に内臓の負担にならない程度に出来るだけ水分を摂る。

★発汗によって失った水分と塩分の補給をこまめに行う

★睡眠を十分にとる。

★体温を下げるために風の通りをよくして作業する。



私たちの愛飲している**スーパー野生類茶**を見直してみましよう。

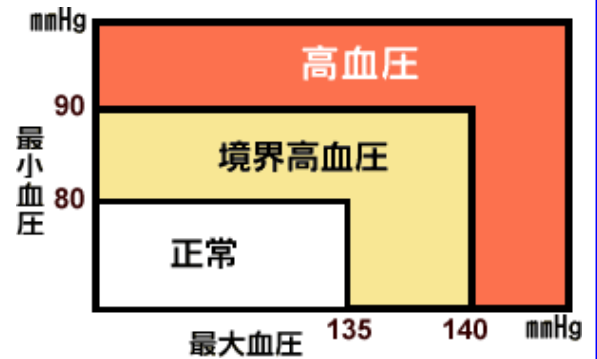
会員の皆様は水分補給としてご愛飲していることと思いますが、これが熱中症予防にも有効だとご存知でしたか？

スーパー野生類茶の配合成分の一つ「**ミネラル(海塩)**」がポイントです。

飲んでる限りでは「しょっぱくない」のでミネラルが入っていることを忘れてしまいがちですが、体内濃度に近い状態で配合されているのです。そのおかげで「真水」よりも体内に吸収されやすくなっています。スポーツドリンクも熱中症予防に効果的とされていますが、甘みが強いので好き嫌いがありません。スーパー野生類茶でしたら、お食事時でも、外出先でも「お茶」としてお飲みいただける味ですので、是非マイボトルを持参してお出かけ下さい。

連載シリーズ◆生活習慣病って結局何なの？◆ 第五回 ～高血圧～

そもそも血圧とは、血液が流れる時に血管を押し広げる圧力の事。
 カラダは常に血液を必要としているので、いつでも血管を流れて
 いますが、たくさん流れて押し広げる力が最も強い時（最大血圧）と、
 最低限の血液だけが流れていて押し広げる力が最も弱い時（最小血圧）
 とがあります。この血圧が慢性的に、正常より強くなってしまった病気の
 事を高血圧といいます。



あなたの血圧は正常値内にありますか？

高血圧の原因はそれぞれですが、「**遺伝的体質**」「**塩分の摂りすぎ**」「**肥満**」「**寒さ**」「**ストレス**」「**性格**」などが挙げられます。
 「性格」というのは「せっかちでイライラしやすい」＝「ストレスが溜まりやすい」ということのようにです。高血圧は**脳血管障害、虚血性心疾患、解離性大動脈瘤、腎疾患、網膜症など多くの疾患の原因**になり、加齢とともに増加する疾患であることから早めの予防がとても大切になります。

血圧が高めの方で喫煙される方はまず禁煙をお勧めします。肥満の方は正常体重まで減量しましょう。特に男性に多い内臓脂肪型肥満は高血圧を引き起こす原因でもありますので注意です。そして塩分。食事の食塩量は1日7g未満としましょう。過度のアルコール摂取は血圧を高めます。

高血圧の方は血圧を低下させる作用があるマグネシウムが有効です。また余分な塩分を排出する働きがあるカリウムも積極的に摂りましょう。

緑茶で高血圧予防できちゃう！？

緑茶＝カテキンのイメージが強いのではないのでしょうか。このカテキンが血中物質から血圧上昇物質を作る酵素の働きを抑えることが分かっています。（緑茶の事典より抜粋）さらに、高血圧にいいとされる「**マグネシウム**」「**カリウム**」が緑茶の成分に入っていることはご存知ですか？

	粉末茶	急須で入れた煎茶
カリウム	2200mg	27mg
マグネシウム	200mg	2mg

※茶葉 100gあたりの数値

粉末で飲む緑茶と急須で入れたお茶を飲むのではこんなに違いがあるのです。これはマグネシウムやカリウムに限ったことではありません。**ビタミンCについても粉末茶の方が約40倍多く含まれているんですよ。**

会員の皆様から毎日のようにお手紙やメールを頂きますが、「**血圧が下がった**」「**正常値に戻った**」という声を頂きます。あくまでもスーパー野生類茶は薬ではありません。しかし血圧を下げる効果を持った成分を持つ「**緑茶**」をまるごと使用していますので、毎日継続していれば体質改善が期待されると思われます。血圧が低い方が飲んでもそれ以上低くなることはございませんのでご安心してお飲み下さい。



静岡健康倶楽部よりお知らせ

★ 静岡健康倶楽部の会員の方で、ご自分のお店、会社、ブログを紹介して欲しい方は無料取材させていただきます。

お気軽にご連絡下さい。

静岡市駿河区中島 191 TEL 054-288-1221 静岡健康倶楽部 編集部