

「酷暑」に対処するセルフケア

脳は暑さに弱い臓器です。

「猛暑日」や「酷暑日」には、頭に熱がこもり、脳も熱中症になるリスクが高まります。

熱中症リスクは、一つの要因で発生するわけではありません。また、発生する場所も年齢により差があることが分かっています。

若年層、成人層では、日中の外出先で発生することが多く、高齢者は屋内や就寝中に発生する傾向があります。

頭に熱がこもる原因として挙げられるものに、睡眠不足、ストレス過多、疲労などがあります。これらによる自律神経の乱れは、脳のオーバーヒート（脳の熱中症）につながります。

脳のオーバーヒートは「頭熱足寒」と呼ばれる状態を招き、頭痛、めまい、のぼせ、集中力の欠如、思考力の低下、不眠などを引き起こします。対処法として、保冷剤で頭や首を冷やしたり、冷房の効いた涼しい屋内でのストレッチを行ったり、温湯の入浴で自律神経を整えるのが有効とされています。

また、暑い場所に出る前にエアコンの効いた室内で身体を冷やす、両手を冷たい水で冷やすなども効果的です。

外出時間が長くなり、暑さがツライ時には、冷たいペットボトルを握る、ネッククーラーを使用する、こまめな水分補給を行うなどを心がけ、熱中症を予防しましょう。

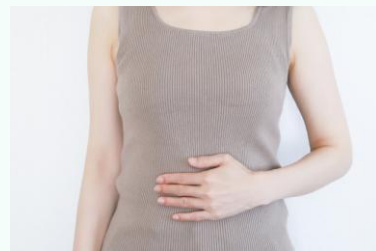
また、水分補給が自分でできない、休んでも症状が良くならない、意識がおかしいなどの状態に陥った時には、医療機関を受診しましょう。



今回のおすすめ記事はこちら！

腸内環境を整えて健やかな毎日を！

- ①自律神経と腸の関係
- ②腸内環境を整えるメリット
- ③腸内環境を整える方法とは



「緊張するとお腹が痛くなる」「ストレスが続くと便秘や下痢になりやすい」といった経験がある方、多いのではないのでしょうか。このような症状が起こるのは、脳と腸が密接に繋がっていて、お互いに影響を与えていることが関係していると考えられています。この関係は「脳腸相関（のうちょうそうかん）」と呼ばれ、自律神経が脳と腸の橋渡しの役目を担っています。

自律神経と腸の関係

自律神経には、活動時に優位になる「交感神経」と、休息時に優位になる「副交感神経」の2つの神経があります。ストレスや睡眠不足、不規則な生活が続くと「交感神経」が優位になり、腸の働きに悪影響を与えて、便秘や下痢などが起こりやすくなります。緊張やストレスを感じることで、腹痛や腸の乱れが起きるように、腸内環境が乱れることで脳へ悪影響を与え、疲労感や・・・

腸内環境を整えるメリット

腸内には数多くの細菌が生息し、「善玉菌」「悪玉菌」「日和見菌」がバランスを保つことによって、腸の正常な働きを保っています。健康な毎日を元気に過ごすためには、腸内環境を整えることが必要不可欠です。腸内環境が整うと・・・

腸内環境を整える方法とは

腸内環境を整えるためには、無理なく続けられる習慣を取り入れて、毎日継続することが重要です。まずは、食生活の見直しから始めましょう。腸内環境を整える食事としておすすめなのが、ヨーグルト、納豆、味噌、キムチ、チーズなど、「善玉菌」が多く含まれる発酵食品です・・・

※記事は一部抜粋になっておりますので、詳細はサイトより御覧ください。

《未病ケアラボ》 <https://mibyo-lab.com>



なんでも相談窓口

アスリートにプロのコーチが並走するように。
人生・キャリアにプロがよりそうカウンセリングを活用するという選択。

公認心理師 産業カウンセラー 精神保健福祉士 臨床心理士、看護師
※弁護士(士業への相談に契約内容によります)

0120-8349-83



soudan@safetynet.co.jp

- 24時間年中無休対応
- 秘密厳守 ●相談料・通話料無料

無料
Free Call

チームのメンバーに
馴染めず、孤立感を
感じる...



異動後、分からない
ことが多くイライラ
...

腰痛が続き、病気が
心配。何科を受診す
れば？



親の介護が心配。
どこに相談すれば
いい？



LINE通話からのご相談や
電話相談予約も可能です！

友だち登録は
こちら！

