

実ステーション

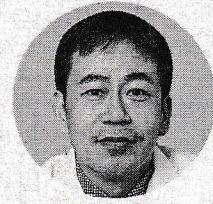
この時季 気になるこの症状

梅雨明けから発症のピーク(7月中旬〜8月上旬)を迎える「熱中症」。乳幼児から高齢者まで、蒸し暑さや脱水、強い日射などの条件がそろえば屋内外問わず、誰にでも発症する可能性がある。日頃から予防意識をもつことが大切だ。

【死亡の大半は高齢者】

炎天下の屋外はもちろん、エアコンを使わない室内での熱中症も多い。総合内科・腎臓内科「みたかの森クリニック」(東京)の菊池太陽院長

熱中症



「つた方の内訳をみると86%が65歳以上というデータもありま

す。温度計と湿度計、熱中症計などの数値を確認しながら、エアコンや扇風機などで適切な温度や湿度、気流を作ることが大切です」

【早めの対応が重要】屋内外を問わず、暑い環境

《熱中症の重症度と症状》

- 【Ⅰ度】生あくび、めまい、立ちくらみ、大量の発汗、筋肉痛、こむら返り
 - 【Ⅱ度】頭痛、嘔吐(おうと)、倦怠(けんたい)感、虚脱感、集中力や判断力の低下
 - 【Ⅲ度】意識障害、けいれん発作など
- ※Ⅰ度は応急処置、Ⅱ度以上は応急処置+医療機関の受診

に水分を取る。特に高齢者は症状が急変しやすいので、周囲の助けが重要になるとい

「近くに熱中症を疑う人がいた場合の応急処置は、涼しい場所に移動させたら、衣服をゆるめて横にします。水分補給とともに、保冷剤など、身体を冷やすものがあれば、首や脇の下、太ももの付け根など動脈の走る部分を冷やして

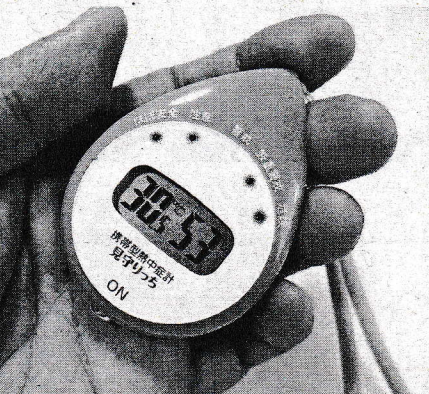
「熱中症では、水分とともにナトリウム(塩分)も失われていることが多いのです。推奨されているのは、1リットルの水に食塩1.5gと砂糖20g、40gを加えた溶液。効率よく水とナトリウムが吸収されるので熱中症対策に有効です」

熱中症は、症状を甘くみて対応が遅れてしまつのが最も怖い。重症度の判断に

「熱中症は、症状を甘くみて対応が遅れてしまつのが最も怖い。重症度の判断に

「持病のある人は、夏の間の水分と塩分の取り方、薬の種類や量の変更の必要性を、きちんと主治医と相談した方がいいでしょう」

市販の熱中症計で危険度がチェックできる



持病のある人は水分と塩分の取り方を相談

オリエンテーリング②装備

東京五輪まで健康長寿

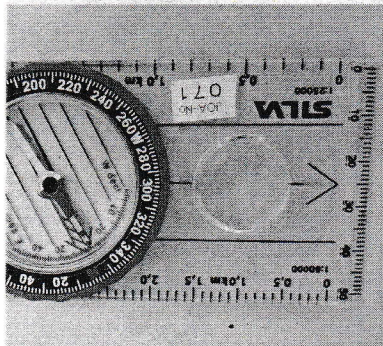


イルランニング用のシューズを履く人もいる。だが、初心者はゆつくりと歩くことが多いだろうから、自分の足に合ったものを選ぶべ

る。初心者は日本オリエンテーリング協会のサイトを見て、近所にあるパーマネントコースを探して

試してみるのがいだろう。そして3つめが「地図」。等高線や地図記号が記入された詳細な地図にスタートとゴール位置、チェックポイントを巡る順番の数字が書かれたオリエンテーリングのためのオリジナル地図だ。

「パーマネントコースの地図は自分で用意します。協会のホームページに地図の入手情報を載せています。コース近くの売店で購入できることもあります。定休日や時間外などでお店が開いていない場合は、ネットで



「パーマネントコースの地図は自分で用意します。協会のホームページに地図の入手情報を載せています。コース近くの売店で購入できることもあります。定休日や時間外などでお店が開いていない場合は、ネットで

電子新聞

タリフは、アンドロイド・スマートフォンやタブレット、iPhoneやiPadなどで紙面そのまが見られる「電子新聞」のサービスを提供しています。読み方は紙の新聞と同じ。画面にタッチして、左から右に指をスライドさせると、紙をめくると同じように次のページが表示されます。文字や写真の拡大もできるので、小さい文字が苦手な人には特にオススメです。写真。購読料は、アンドロイド版が月々(30日分)945円、1部売り(1日分)105円、iPhone、iPad版は月々(30日分)960円と圧倒的にお得。文字が大きくて読みやすいタリフ「電子新聞」を、ぜひ活用