

～足もみと健康とお天気のかわらばん～

中村屋通信

若石足もみ処 中村屋発行

第69号 2019年 8月

☆8月上旬も気温高めの子報が出ています！熱中症に要注意！



7月25日に札幌管区気象台発表された1か月予報によると、8月上旬は気温が特に高めという予報が出ています。その後も全体的に気温が高く経過しそうですので、熱中症には要注意です！まず基本ですが、こまめに水分補給をすること、ご飯をしっかり食べること、そしてちゃんと寝ること。

朝ご飯をしっかり食べることも熱中症予防につながります。もちろん天気予報をチェックすることも大切ですね。近年は予想もつかないような急な暑さになることもあります。ちょっと大変ですが、この時期は暑さに関する情報をこまめに入手して、体調を崩さないように気を付けてください。私も7月中旬くらいから窓を開けて風通しを良くして、薄手の作務衣で仕事しています。涼しいですよ～♪

☆熱中症予防のために足の「基本ゾーン」をもみましょう！

足の反射区の中で「腎臓」「輸尿管」「膀胱」「尿道」(写真右)は「基本ゾーン」と呼ばれ、若石健康法でも特に重要な場所としています。ここは体内の水分や血圧の調整をしています。普段からここをしっかりともんでおくことで熱中症の予防にもつながります。足がだるい時などもしっかりとんでくださいね。もちろん水を飲むこと、冷房を上手に使うことも大事ですよ。



☆熱中症予防の水分補給のタイミング。



ポイントは「のどが渴いた」と感じる前に飲むこと！朝起きた時、お風呂に入る前と後、そして夜寝る前はコップ1杯のお水を。普段は、コップ半分くらいの水を1時間ごとに飲みましょう。運動や作業の時は、スポーツドリンクなど塩分が入っているものを運動前には1～2杯、運動中は20～30分ごとに1杯、運動後は30分以内に1～2杯のみましょう。

冷たく冷やしたものが、体内から体温を下げてくれるので効果的です。また、普段から経口補水液も冷蔵庫に常備しておくとう安心ですよ。

※「環境省 熱中症環境保健マニュアル」

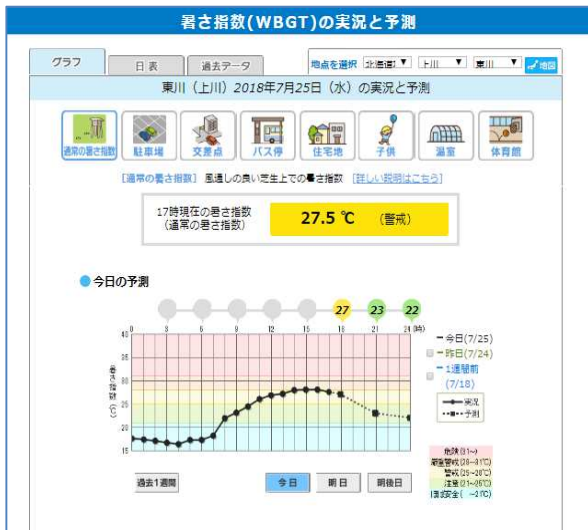
「健康気象アドバイザー認定講座 2013 熱中症 寄本明（滋賀県立大学）テキスト」より作成

熱中症らしき症状があった時は、すぐに病院に行きましょう！一度症状が治まっても危険性は残っているとのこと。きちんとした処置をしてもらいましょう。

☆暑さ指数に注目！

近年「暑さ指数」を熱中症予防に活用しようというニュースが見られるようになりました。暑さ指数（WBGT）は、熱中症を予防することを目的として1954年にアメリカで提案された指標で、労働環境や運動環境の指針として有効であると認められ、国際的に規格化されています。

環境省熱中症予防情報サイト（http://www.wbgt.env.go.jp/wbgt_data.php）では、全国各地の暑さ指数を確認できます。旭川や東川でも調べられますよ！



左の画像は、昨年7月25日の夕方に東川の暑さ指数を検索したものです。このページ「駐車場」「交差点」「子供」「体育館」など調べたい環境を選ぶ点がとても助かります！ちなみに左の画像では「警戒」となっていますが、同じ時間に駐車場を選ぶと「**嚴重警戒**」に指数が変わりました。作業や運動、イベントをする時なども、その場所の暑さ指数を予測できるので、熱中症の予防対策に活用できます。スマートフォンサイトもあるので、ブックマークに登録しておきましょう！

画像の出典：環境省熱中症予防情報サイト（<http://www.wbgt.env.go.jp/wbgt.php>）

☆昔の常識は、もう通用しません！

昨年も書きましたが、近年予想もしないようなお天気の変化などが多くなってきています。これを私たちは「異常気象」と呼んでいますが、だんだんこのお天気が異常ではなく普通になっていくのかもしれない。



そして変わったということを受け入れて、意識や生活スタイルを変えていく必要があるように思います。いっぺんに全てを変えるのは大変ですが、できることから少しずつ。私も今まで「あまり冷房に頼らないような生活を」とブログに書いたりしていましたが、考えを改めます。頼る時には頼りましょう！その上で無理のない範囲で自分に合った生活スタイルを探していきたいですね。

お盆休みのご案内

8月11日（日）～16日（金）までは、お盆帰省のためお休みです。

☆発行元

若石足もみ処

国際若石健康法

中村屋



ホームページ



LINE@



北海道上川郡東川町南町3丁目12-19

電話番号 080-6064-8345

ホームページ <https://www.ashi-nakamura.com>

メールアドレス info@ashi-nakamura.com

Twitter @ashi_nakamura

LINE@ @gre5416w