



ウェルネス 通信 11号

2009年 8月 20日

ページ 1/3



ココロとカラダの整体院
ウェルネス

代表 森崎正幸

残暑お見舞い申し上げます

残暑と申しますか、今年は熱帯夜の日があったのでしょうか。我が家は夏でもクーラー無しで寝ていますが、今年は例年より快適なので拍子抜けしています。

今年もゲリラ雨は色んな所で被害を出し、日照不足で野菜の値段も高騰しているようです。

やはり夏は夏らしくが一番ですね。

熱中症

今回は夏の定番である熱中症を取り上げてみます。

熱中症とは、高温や高熱に長時間さらされたために、体温調整がうまくいかなくなって、急に高熱が出たり、意識不明におちいったりする症状です。普通は暑い炎天下で運動をしているような人に発症することが多いのですが、最近は運動もしていないし、家の中にいるにもかかわらず発症している人がいます。このようなことから原因を探っていくと、湿度や水分不足とも深い関係があることが分かります。今回はこのような人たちの熱中症について、その予防法や対処法などを考えてみたいと思います。

熱中症予防

・体調を整える

睡眠不足や風邪ぎみなど、体調の悪いときは暑い日中の外出や運動は極力控えましょう。

・室内でも注意

通気が悪い室内で、湿度が高いときなどは要注意です。このような時は除湿か弱い冷房をかけておくと大分防げますので、実行してみてください。

・こまめに水分補給

これが特に大事です。「のどが渴いた」と感じたときには、すでにかかなりの水分不足になっています。小便が黄色くなっていたらサインだと思って、必ず水分の補給をしてください。高齢になってくるとこのセンサーが少し鈍ってきていますので、時間毎とか定期的に少しずつ水分を補給するように心がけましょう。



残暑お見舞い申し上げます

熱中症

痛みの効用

ウェルネス最新ニュース
ホームページリニューアル





花火です

セミの声

セミが鳴いています
せわしく
やかましく

一生懸命鳴いています

もう後がない！
というような勢いで

まるで生き急いで
いるかのように

夏の間しか生きられない
彼らの必死さが
伝わってきます

もっと必死で生きなさい
と言っているような・・・

やかましいセミの声

汗と一緒に塩分も失われますので、塩分の補給も大切です。
このような時はアクエリアスなどのスポーツドリンクはお勧めです。

熱中症になってしまったら

- ・炎天下なら、涼しい日陰やクーラーの効いた室内などに移動して、衣類を緩めてゆっくり休みましょう。室内の場合は冷房が利いた部屋に移動するか、付けていなかったら直ぐに付けて部屋の温度を下げましょう。
- ・氷や冷たい水でぬらしたタオルを手足に当てたり、氷や冷たい水がない場合は、タオルやうちわ、衣服などを使ってあおぎ、風を送って体を冷やしてあげましょう。
- ・水分を補給しましょう。このとき、水分だけではなく、汗によって失われた塩分も補給する必要があります。0.1%くらいの塩水か、スポーツドリンクを少しずつ何回にも分けて補給しましょう。

このような応急処置でも改善しないような場合はすぐに救急車を呼びましょう。

痛みの効用

痛みとは

痛みとは脳の電氣的信号であるとか、発痛物質というホルモンが影響を与えているとか、そのような痛みの定義ではなくここでは痛みの考え方について述べさせていただきます。

腰痛や膝痛、肩の痛みや首の痛み。このような筋肉や関節、靭帯などの通常の生理的な痛みがあった時、皆さんはどのような処置をされていますか？

シップで冷やす、痛み止めの薬を飲んだり注射を打つ、手術で痛みの原因を取り除くなどの方法が多いのではないのでしょうか。

「痛み=敵」、「やっつけなければいけないもの」、「身体にとって不快なものだから取り除かなければいけないもの」、と考えればその痛みをどうすれば無くせるのか、どうすれば取り除けるのかという考え方で処置を行うことになります。このことに関しては治療する側も患者さん側も当たり前のことであって、誰も異を唱えないところだと思います。当然治療方法としては上記したように、痛みを止める、取り除くというような考え方で対処することになりますし、患者さんもその方法を素直に受け入れることになります。

しかしこのような考え方は本当に的を得ているのでしょうか？

世界には生まれながらにして、一切の痛みを感じない子がいるそうです。傷を負っても、骨が折れても、何をやっても一切の痛みを感じないのです。

しかしこの子達は痛みに対する恐怖心が一切なく、普通の人間からみたら無謀なことをしてしまうこともあり、残念ながら長くは生きられないそうです

このように考えると痛みというもの本質は、「身体を守る為に存在する」というようにも考えられます。「痛み」とは身体からの警戒信号であり、無謀なことをして死から身を守る為にある防御反応、とも考えられるということです。

何も考えずにただ痛みをとるだけの治療法が、本当に的を得ているとは、とても思えないのです。

つづく (早く読みたい人はホームページを見て下さい)

ウェルネスの最新ニュース

ホームページをリニューアルしました

直接皆さんには関係ないかもしれませんが・・・

今まではずっと業者の方をお願いしていましたので、文字を一字変更するだけでも一々お願いして、その都度お金も掛かっていました。そのため自分のやりたいことがなかなか出来なかったのが現状でした。

これからは変更したい時に自分で変更できるようになりましたので、色々なことが出来そうでワクワクしています。

皆様へのお願い

トップページの修正を考えています。

顔写真付きの臨床例をトップページに乗せたいと考えているのですが、顔写真つきで感想を書いていただける方を募集しています。名前はイニシャルでもかまいませんので、ご協力をお願いしたいと思います。

私自身、現在の療法、考え方に自信を持って施術しています。もっともっと多くの人に本当のことを分かってもらいたい！広めたい！という強い欲求があります。

ぜひともご協力をお願いします。

ご協力いただいた方にはささやかな御礼をさせていただきます。

(本当にささやかですが・・・)

ココロとカラダの整体院
ウェルネス

〒330-0064
さいたま市浦和区岸町
6-1-5
SSKビル 202

電話:
(048)831-7746

FAX:
(048) 831-7746

ホームページ
URL: e-b-wellness.com

ウェルネス通信はウェルネスへお見えいただいた方のみに発行しております。御不要の方はお手数ですが御連絡をお願い致します。