

キュアーズ♣ 骨と健康にまつわる情報をお届けしています

Cures

2025

Vol.43

整子ちゃん

熱中症の傾向と予防

熱中症は、高温多湿な環境下で体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなることです。



熱中症の傾向

以下のような状況で起こりやすい傾向があります。

環境要因

- 気温が高い
- 湿度が高い
- 風が弱い
- 日差しが強い
- 急に暑くなった日、暑くなり始め
- 閉め切った室内や風通しの悪い場所
- 運動場や工事現場など、日差しが強い屋外
- 体育館や気密性の高い建物の上層階
- 梅雨の合間の晴天など、体が暑さに慣れていない時期

からだの要因

- 高齢者や子ども(体温調節機能が未発達または低下している)
- 肥満の方
- 体調が悪い(寝不足、二日酔い、病気など)
- 暑さに慣れていない
- 脱水状態
- 発熱
- 下痢や嘔吐

行動要因

- 激しい運動や労働
- 長時間の屋外活動
- 水分補給を怠る
- 通気性の悪い服装

特に、高齢者の屋内での熱中症が増加傾向にあります。また、性別では男性の方が熱中症になりやすい傾向があります。



熱中症の予防

以下の対策が重要です。

暑さを避ける

- 日中の外出をできるだけ控える
- 涼しい服装をする(通気性、吸湿性、速乾性の良い素材を選ぶ)
- 日傘や帽子を利用する
- 日陰を利用する
- エアコンや扇風機を適切に利用し、室温を適切に保つ(目安: 28℃以下、湿度60%以下)
- 遮光カーテンやブラインド、すだれなどを活用する
- 風通しを良くする(換気を行う)

体調管理

- バランスの取れた食事を摂る
- 十分な睡眠を取る
- 体調が悪いときは無理をしない



こまめな水分補給

- のどが渇く前にこまめに水分を補給する(目安: 1日1.2リットル)
- 大量に汗をかいた場合は、水分だけでなく塩分も補給する
- 起床時、入浴前後、就寝前にも水分補給をする
- アルコール飲料は利尿作用があるため、水分補給にはならない

暑さに慣れる

- 暑くなり始めから、無理のない範囲で適度な運動を行い、体を暑さに慣らす(暑熱順化)

その他

- 室温や湿度をこまめに確認する
- 暑さ指数(WBGT)を参考に、危険な暑さの日は特に注意する
- 冷却グッズ(保冷剤、冷たいタオルなど)を利用する
- 家族や周囲の人が互いに注意を払い、体調の変化に気づける様にする



これらの対策を講じることで、熱中症のリスクを大幅に減らすことができます。

活動報告

■令和7年度 府民健康づくり講座開催 5月17日(土)

この講座は、府民の皆様には柔道整復師を身近に感じていただくことを目的としております。今回のテーマは『「豊かな心と体を育む」みんなで体操とレクリエーション ～ハンディを力に、夢を目標に～』とし、NHKで放映され話題となった、子どもたちと日々奮闘しながら放課後等デイサービスを営むプロレスラーの滝井 洋介先生を講師にお迎えし、ご講演いただきました。

講座の前半は、スライドを用いた質疑応答の時間となり、児童発達支援管理責任者の業務内容について理解を深める機会となりました。後半は、会場の半面に柔道畳を敷き、ワークショップ形式で進行され、滝井 先生の温かい笑顔とともに指導が行われました。滝井 先生は、「伝えたいことは、言葉や理屈だけではなく、触れ合い、同じ目線でやって見せること」と語り、参加者だけが体感できる体験や、けがや病気を乗り越えて「療育」を自ら導いていく姿勢に、感動を覚えました。

滝井 先生は、ご自身も「健全な体が、健全な心を育み、心も身体も社会も元気にする!」という信念のもと、運動療育型デイサービスで活躍されています。我々柔道整復師にとって非常に重要な内容であり、多くの方々にご参加いただき、定員50名を超える盛況となりました。

今後も公益社団法人として、このような講座を継続的に開催してまいりたいと考えております。



■『大阪マラソン2025』ランナーサポート活動 2月24日(月・祝)

雪の舞う中、当会はランナーのケアステーションとしてブースに参加をさせて頂きました。

ランナーが無事に帰路についてもらう事を目的とし、ストレッチ、アイシング、テーピング、コンディショニングサポートなどの施術を行いました。

また、今年は例年では無い様な気温の低下により低体温症のランナーが見られ、多数の方が訪れましたが、医師、看護師の方々と連携し初動処置を行ない、皆さん無事に回復されました。

スポーツ現場で起こる外傷だけでなく、熱中症・低体温症などの緊急の症状にも即時対処出来るよう柔道整復師もスキルアップを行い、スポーツ大会の救護にこれからも参加させて頂きたいと思っております。



軍隊式睡眠法

軍隊式睡眠法は、厳しい環境下でも兵士が迅速かつ効果的に睡眠をとるために開発されたとされる方法です。一般的には以下の手順で行われます。

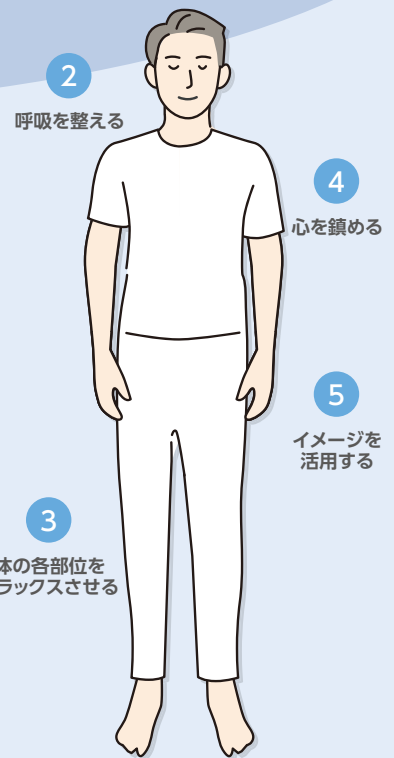
具体的な方法

- 1 全身の力を抜く**
まず、顔の筋肉から始め、額、まぶた、頬、顎など、意識的に力を抜いていきます。次に、肩をストンと落とし、腕をだらんと体の横に置きます。
- 2 呼吸を整える**
深くゆっくりと呼吸をします。鼻から静かに息を吸い込み、4つ数えます。息を7つ数えながら保持し、8つ数えながらゆっくりと口から息を吐き出します。これを数回繰り返します。
- 3 体の各部位をリラックスさせる**
首、肩、背中、胸、お腹、太もも、ふくらはぎ、足首、足の指へと意識を向け、それぞれの部位の筋肉が緩んでいくのを感じます。まるで体がベッドに沈んでいくような感覚をイメージすると良いでしょう。
- 4 心を鎮める**
頭の中を空っぽにするように努めます。もし考えが浮かんできたら、無理に追い払おうとせず、ただそれを認識して、再び呼吸に意識を戻します。
- 5 イメージを活用する**
心が落ち着かない場合は、穏やかで心地よい情景を思い浮かべます。例えば、静かな湖畔で寝そべっている、暖かい砂浜で波の音を聞いている、ハンモックに揺られているなどのイメージが良いでしょう。

ポイント

- **継続が重要**：最初は効果を感じにくいかもしれませんが、毎日続けることで徐々に効果が現れてきます。
- **焦らない**：すぐに眠れなくても、リラックスすることを意識して行いましょう。
- **環境を整える**：寝室を暗く静かで快適な温度に保つことも重要です。

この方法は、体と心をリラックスさせることで、素早く入眠することを目的としています。ストレス軽減や集中力向上などの効果も期待できると言われています。



BOOK RECOMMENDATION

書籍紹介

頻尿・尿もれ 自力でできるリセット法

著者：高橋 悟

尿の悩みを抱えている人は20歳以上で77.9%、40歳以上で82.5%と日本排尿機能学会で言われています。バス旅行に参加したいけれどトイレ休憩が気になる、大きなスクリーンの正面で映画を見たいけれどトイレに行きやすい端の席に座るなど、思い当たる方も多いのではないのでしょうか？本書は頻尿や尿もれに悩む方々が自宅でできるセルフケアの方法を紹介した書籍です。骨盤底筋を鍛える体操や生活習慣の改善など、専門医が解説する実践的なアドバイスが満載です。



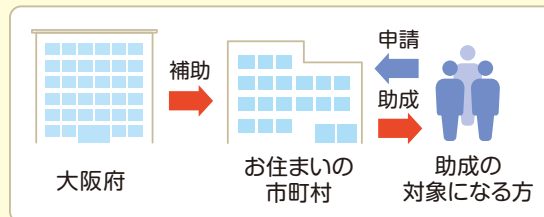


どんな助成が受けられるの？

各種医療保険の自己負担額から一部の自己負担額を除く 医療費が助成されます。 大阪府福祉医療費助成制度



福祉医療費助成制度は、重度障がい者、ひとり親家庭及び乳幼児を対象に、経済的負担を軽減し、必要な医療を受けやすい環境をつくることにより、健康の保持及び福祉の増進を図ることを目的として、医療費の自己負担の一部を助成する市町村に対して補助を行っています。



例えば

- 1つの医療機関あたり、自己負担額は1日につき最大500円まで
- ひとり親家庭医療・乳幼児医療の場合、1つの医療機関あたり、1ヵ月の受療のうち、3日目以降の受療の自己負担額はありません。

※1日目・2日目は自己負担額あり。

負担額については大阪府ホームページ(更新日:令和3年4月1日)より情報を抜粋しています。負担額は変更する場合があります。

【自己負担額:ひとり親家庭医療】

右のQRコードより
アクセスしてください。



ひとり親家庭医療費助成制度

親が離婚したり、死亡した等の児童の家庭に対して、必要とする医療が容易に受けられるよう医療費の自己負担額の一部を助成する制度です。大阪府内の市町村に住所があり「対象になる方」に当てはまる方が対象となる制度です。

対象になる方 ▶ひとり親家庭の18歳に到達した年度末日までの子
※児童扶養手当法に準じた要件となります。
▶上記の子を監護する父又は母
▶上記の子を養育する養育者

所得制限 児童扶養手当の一部支給と同じ所得制限があります。

詳しくはQRコードよりアクセスしてください▶

助成の対象になる方や所得制限は、お住まいの市町村により異なる場合があります。詳細はお住まいの市町村にお問合せください。



《お願い》

国の公費負担医療制度等の優先使用をお願いいたします

国の公費負担医療制度等が適用になる方は、そちらの制度を優先使用してください。下記は国が実施する公費負担医療制度の一部です。
患者さんの医療費自己負担はありません。

国の公費負担制度の一部 ※整・接骨院で利用できます。

法別番号	種 類
19	被爆者の一般疾病に対する医療の給付
51	水俣病総合対策医療事業及び水俣病認定申請者治療研究事業などによる水俣病医療
※熊本県・鹿児島県・新潟県のメチル水銀汚染に起因する水俣病	

公費負担医療制度とは、医療費の全部または一部を国や地方自治体が負担する制度で、医療費助成制度のひとつです。感染症や精神障害・難病などの患者、生活に困窮しているなど社会的弱者、公害などにより健康被害を受けた人など、保護を必要とする人が対象となっています。

注意!CAUTION!!!

交通事故専門・肩こり・〇脚矯正・骨盤矯正・小顔矯正・無料体験・スポーツ障害・ダイエット・美容・産後ケア・〇〇キャンペーン・満足度〇〇%など接(整)骨院でこのような看板・チラシ・広告・ホームページは全て違法なものです。ご注意ください。

詳しくは当会ホームページをご覧ください。《療養費適正化特別対策班》

INFORMATION

公式サイト、SNS(Instagram Twitter Facebook YouTube)

お知らせなどはQRコードから

<https://lit.link/ojta>▶



近年、気候変動や輸送コストの上昇が米の生産と流通に影響を与えています。猛暑や大雨が収穫量に影響を落とし、品質維持にも努力が求められています。それでも、農家の方々のたゆめぬ努力により、美味しい米が食卓に届くことに感謝の念を抱きます。私たち一人ひとりが米の大切さを再認識し、無駄なくいただく心掛けが求められる時期です。季節の恵みを噛みしめながら、食の未来についても考えてみたいものです。(わいず)



公益社団法人

大阪府柔道整復師会

〒550-0004

大阪府大阪市西区靱本町3丁目10番3号

TEL. 06-6444-4151