

熱中症になる原因

環境による要因	身体的な要因	行動による要因
気温が高い 湿度が高い 強い日差し 通気が悪い 風が弱い 厚着をしている	体調が悪い 高齢者や乳幼児 糖尿病などの持病 病気で体調が悪い 肥満 運動不足	激しい運動 長時間炎天下での労働 水分補給がしにくい状況

主な年齢別発生状況

15～19歳	スポーツ中
30～59歳	勤務中
65歳～	日常生活中

0歳児は、車中に閉じ込められる事故で死亡するケースが、1968～2012年までの45年間で158件もあった。



熱中症の予防と対策

人間の体は、体温調節機能を持っていますが、長時間高温の環境にいると体温の調節機能が壊れてしまいます。体内の水分、塩分が奪われ、具合が悪くなります。このことが全身に影響を及ぼし、痙攣・目眩・失神・頭痛・吐き気など多くの症状をあらわすのが熱中症です。少し具合が悪いだけ、と我慢せずに早めの対策を心掛けます。重症化すると命の危険を伴います。

熱中症の予防について

通気性、吸収性の良い風通しの良い服装にする
外出をする時は、必ず直射日光を遮れる帽子や日傘を利用する
道路を歩く時は、日陰などを利用して暑さを防ぐ
汗を感じなくても少しずつ出されている為、こまめに水分を補給する
スポーツをする時は時間を考え、炎天下でのハードな運動は控える
睡眠不足や食事を抜いた時など、体調が悪いと自覚を持つ
梅雨の合間など急に気温が上がった時に注意する
日頃から生活に気を配り、暑さに負けない健康な身体を作る

- ①体温を上昇させない
- ②脱水症状を起こさない
- ③気温や湿度を意識する



高齢者の予防

気温や湿度を測る
扇風機やエアコンを利用する
喉が渇かなくても水分を摂る
危険度が高い時の外出を控える

乳幼児の予防

散歩などの時間を考える
ベビーカーは背の高い物を選ぶ
車の中には絶対に放置しない

口コミ投稿お願いします！！

Google map『接骨院孝心』で検索
エキテン『接骨院孝心』で検索



「口コミを書く」

一緒に写真を撮ってくださる方も募集中！

エキテン 口コミスピードくじ

このお店の口コミを書くと

Amazonギフト券1,000円分が
その場で当たる！

① 空メールを送信 kj-4728461@ekiten.jp

② 届いたメールのURLをクリックして口コミを投稿

③ その場で当選がわかる！はすれてもWチャンス！

※ supporter@ekiten.jp からのメールを受信できるようにしてください。
※ 迷惑メールは配信されません。(エキテンメールは配信済)
※ 本商品のデザインや仕様は予告なく変更することがございます。予めご了承ください。

Amazon.co.jpは、本キャンペーンのスポンサーではありません。Amazonギフト券販売に関するお問い合わせはAmazon.co.jpのヘルプセンターまで。
Amazon, Japan, Amazon.co.jp および Amazon.co.jp については Amazon.com, Inc. またはその関連会社の商標です。
このキャンペーンはエキテン株式会社によって企画・実施・運営されます。お問い合わせは info@ekiten.jp まで。

マッサージ鍼灸院・接骨院 孝心

今月のスタッフのつぶやきは裏面です

当院の施術方法一覧です。関心のある方はお気軽にお尋ねください。

酒マッサージ法・筋膜リリース

故小山田先生の酒マッサージ法は筋膜に着目したマッサージ法。(現在は、お酒を使っておりません) 最近注目の筋膜リリースも取り入れています。

アクティベーター治療 (やさしい背骨・骨盤調整法)

器具を使って関節にコインを弾く程度の振動を関節包や靭帯の受容器に与えます。神経系に作用して関節や筋肉の動きを改善。背骨や骨盤もやさしく調整。背骨や骨盤の調整で自律神経系も改善します。妊娠中の方、お子様、高齢者の方も施術できます。

背骨・骨盤調整

ストレッチの延長のような方法。関節を広げて歪みを調整。適応が見極めて施術します。高齢者、急性期には行いません。事前に確認し、苦手な方には行いません。

はり治療

現代医学的な考えに基づく。どこが痛みの原因なのかを見極めて針を打つポイントを決めます。血流が良くなり、また免疫力も高まることで治癒へ導きます。

超音波治療器

振動と深部への温熱作用

ひざの痛みによく使います。肘、指、スジの痛みやねん挫、肉ばなれにも。骨折の治癒促進にもなります。

干渉波治療器

鎮痛、血流改善、筋緊張改善

ドクターメドマー

下肢のリンパと血流改善

遠赤外線治療器

温熱作用

神経筋促通法 ES-530使用

神経と筋肉を再教育。姿勢の改善。動作の改善

立体動態波・ハイボルテージ ES-530使用

深部まで届く特殊な電気。痛みを緩和する効果が高い。

3DMENS ES-530使用

炎症の発痛物質を抑制。ミトコンドリアを活性化して治癒を促進。



今月のスタッフのつぶやき

接骨院 孝心

検索

時々運動のためにプールで泳いでいます。先日、トビオに行った際、隣のコースに高校生で水泳部らしき男女が練習していました。元水泳部だった私は勝手に彼らに勝負を挑みながら泳いでいました。思ったよりいい勝負だったのも最初のうちだけで、スタミナの違いに凹みました。(院長)



お出掛けするにも長男はもちろんのこと次男まで一緒に行ってくれなくなりました。無理に連れて行っても『だるい』『面倒くさい』などといって嫌な顔をされてしまいます。でも、一緒に行けるのもあと数年でしょうから夏休みの旅行は無理やりにも連れて行きたいと思います。(鈴木真由美)



浜松アリーナで開催された社交ダンス大会を観に行きました。派手な衣装とメイクで、男女年齢関係なく迫力のある演技でした。自信に満ちあふれた笑顔と姿勢。何か趣味を見つけたくなる一日でした。(松山)



結婚してから家計簿をつけ始めました。毎月、食費にいくらかかっているのか、把握することができ、つけているうちに無駄使いしていることに気付かされました。ちゃんと見直していきたいです。(縣)



むちうち症(交通事故)、首や肩・腰・膝の痛み、スポーツ障害、ねんざ、打撲、肉ばなれ、肩コリなどお気軽にご相談ください。

接骨院 孝心

検索

NPO法人 東洋医学推進協会

接骨院 孝心

マッサージ・はり・きゅう院併設
TEL 053(451)4523

交通事故(自賠責)・健康保険

〒432-8023

浜松市中区鴨江1-37-17

