ココロとカラダのヘルシーライフ
ありうむ倶楽部NEWS
http://www.polestarinc.jp/club/
ひと粒にたくさんの健康を詰めて、
アリウムエクセラは北海道からお届けしています。
2012年
8月号 Vol.21

日本の風物詩

青森ねぶた祭り

「青森ねぶた祭り」は8月初旬に青森市で開催されます。 日本の代表的な夏祭りで、 約 300 万人の観光客で賑わう東北の大イベントです。 1980 年には国の重要無形民族文化財に指定されました。「ねぶた」はこの時期、 青森県各地で行われる複合的な祭りでもあります。 なかでも弘前市の「弘前ねぷた」、五所川原市の「五所川原立佞武多(ごしょがわらたちねぷた)」、 黒石市の「黒石ねぷた」、 むつ市の「大湊ネブタ (おおみなとねぶた)」などが有名です。

今月のテーマ 熱中症(ねっちゅうしょう)

監修 ㈱北海道バイオインダストリー 取締役主任研究員 斎藤昭彦

ここ数年、夏を迎えるとマスコミでは連日のように「熱中症に気をつけましょう」と連呼しています。それば最悪の場合は死に至る病態ですので大切な啓蒙です。節電の夏を迎え、いよいよ私たちも真剣に受け止めなければならない時が来たようです。
熱中症は平成6年から一気に死亡数が上昇し今も高い危険性を示しています。厚生労働省では高温化現象(温暖化、ヒートアイランド現象)や高齢社会の関係から、今後の重要な健康問題と位置づけています。しかし、正しい知識と対策によってある程度予防は可能ですので、しっかりとポイントを学びましょう。

■熱中症とは

熱中症とは「高温多湿な環境で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり体温調節ができなくなり、筋肉痛や大量の汗、吐き気、倦怠感などの症状が現れる」こと。重症になると意識障害をはじめ死に至ることがあります。熱中症は暑熱障害(しょねつしょうがい)の総称です。熱けいれん、熱失神、熱疲労などがあり、重症度によってⅠ度からⅢ度に分類されています。

熱中症の症状と重症度

分類	症状
Ⅰ度	▶めまい・失神(熱失神) ※立ちくらみの状態 ▶筋肉痛・筋肉の硬直(熱けいれん) ※「こむら返り」。痛みを伴う ▶大量の発汗
Ⅱ度	▶頭痛・気分の不快・吐き気 ・嘔吐・倦怠感・虚脱感(熱疲労) ※体がぐったりする
Ⅲ度	▶意識障害・痙攣・手足の運動障害 呼びかけに反応しない、ひきつける。 ▶高体温(熱射病) 体に触ると熱い

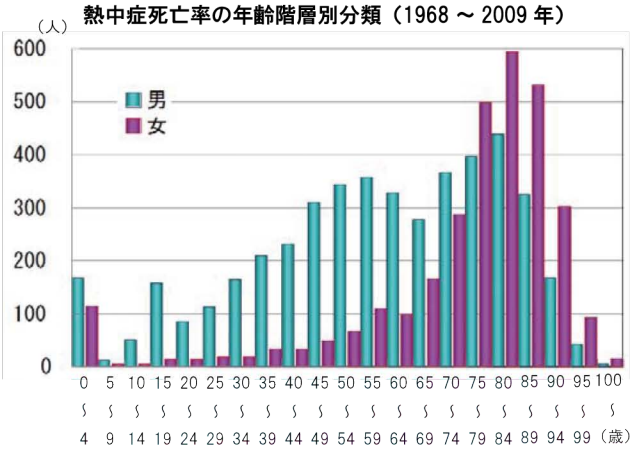
重症度大

熱中症が疑われたら、まず涼しい所へ避難し、水分を摂る。そして身近にいる人に症状を伝えることです。症状が悪化したときに自分一人ではどうにもできなくなります。逆に、症状のある方に対したときは、呼びかけへの返事がおかしい、自力で水を飲めない、身体にけいれんがあるなどの場合は、速やかに医療機関に連れて行くか、救急車を要請しましょう。また、「体温が高い」などが認められた場合は一刻も早く身体を冷やすことが重要です。

■危険な条件

熱中症は気温の変化に敏感でなくなった高齢者に多いことが右のグラフで分かりますが、30歳代～60歳代で男性が大幅に多いのは、屋外での労働などが影響していると考えられ、厚生労働省では職場単位での熱中症予防にも指針を発表しています。また生活習慣病なども熱中症の発症に影響を与えます。特に、糖尿病、高血圧症、心疾患、腎不全、また、精神･神経疾患、広範囲の皮膚疾患などの患者には十分な配慮が必要です。さらには、疲労や飲酒など個人的な行動も影響します。

熱中症死亡率の年齢階層別分類（1968 ～ 2009 年）



■予防は簡単

日常生活での熱中症は基本的に予防できます。「水分補給」と「暑さを避ける」ことを中心に以下のことが示されています。

水分・塩分補給

小まめに補給。塩分は水１リットルに対して１～２ｇの濃度、又はスポーツ飲料。

熱中症になりにくい室内環境

すだれなどで直射日光を防ぐ、扇風機、エアコンも有効に活用。

体調に合わせた取り組み

小まめに体温を測る。保冷剤や氷、冷たいタオルなどで身体を冷やす。

外出時の準備

日傘・帽子を着用、日陰を歩く。通気性の良い衣服で。

計画停電対象の地域にお住いの方は普段から体調を整えることや、 冷却グッズを利用するなど精神的にもリラックスできる工夫が必要です。

栄養機能食品　アリウムエクセラ

アリウムエクセラの原材料

アリウムエクセラには北海道資源を活用した血管や血液の健康を支える栄養複合素材が生きています。

ギョウジャニンニク　タマネギ　アロニアベリー　グレープシードオイル　マルチビタミン

アリウムエクセラの開発技術と栄養機能

タマネギ健康成分の２つの特許

抗酸化成分ＤＰＴＳ（ジプロピルトリスルフィド）の生成抽出技術や働きに関する発見に対して、それぞれ特許を取得しています。

製法特許『バイオラショナルコントロール』（特許第 3725079 号）
用途特許『記憶障害改善作用を有する組成物』（特許第 4139677 号）

機能性複合素材の新・相乗効果

■血流改善・メタボ
血栓や血中の汚れなどを取り除き流れを正常にすることで、酸素や栄養素が全身に行きわたります。それは同時にメタボリックシンドローム対策の基本といえるでしょう。
■アンチエイジング
身体に残った活性酸素は細胞を傷つけたり、有害成分と結びついたりして老化や疾病の原因をつくります。毎日除去することが若さを維持する秘訣です。

コールセンター　0120-933-695
月～金の平日のみ受付 10：00 ～ 18：00
※土・日・祝日はお休みとなります
ホームページ　http://www.polestarinc.jp/club/
ＦＡＸ　011-816-7292

ココロとカラダのヘルシーライフ　ありうむ倶楽部NEWS
発行：株式会社ポーラスターインク