くろひめ和漢薬通信

～夏の風物詩～

新型コロナウイルスの影響で夏の甲子園大会が中止となりました。当初、地方予選も全て中止とされましたが一転、各地域独自の代替大会が開催される事となり、今熱戦が繰り広げられています。（ちなみに八月十日から甲子園で行われる試合は、春のセンバツに出場予定だった三十二校がおこなう交流試合です。昨年秋季大会の実績をもとに選ばれています。）

夢の舞台を目指し血の滲むような努力を重ねてきた球児たちにとっては計り知れない悲しみと悔しさがあるでしょう。三十年前、私も甲子園を目指して夏の予選を戦っていました、陽炎の立つグラウンド、ブラスバンドの演奏や生徒たちの声援、ゲームセットのシーンだけは何故か鮮明に覚えていて、今でも不意に思い出すことがあります。今回、三年生にとっては不本意な形で、高校野球生活を終える事になりますが、どうか最後の大会をケガのないよう全力で戦って欲しいと思います。野球ができる喜びを噛みしめ、また支えてくれた方々への感謝の気持ちを忘れずに…

【営業部　赤羽】

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントとは？

長かった梅雨もようやく終わりの兆しが見えいよいよ夏本番ですね。今年の夏はマスク着用で例年よりも熱中症になる確率が数段高くなるのではと思います。
厚生労働省のサイトを元に新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐための「新しい生活様式」における熱中症予防のポイントをまとめました。

※新しい生活様式とは１．身体的距離の確保、２．マスクの着用、３．手洗いや、「３密（密集、密接、密閉）」を避ける等の対策を取り入れた生活様式を実践することが求められています。

１、熱中症のリスクが高い時にはマスクをはずす

マスクはご承知の通り飛沫の拡散予防に有効ですが、マスクを着用していない場合と比べると、心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度が上昇するなど、身体に負担がかかることがあります。したがって、高温や多湿といった環境下でのマスク着用は、熱中症のリスクが高くなるおそれがあるので、屋外で人と十分な距離（少なくとも２m以上）が確保できる場合には、マスクをはずすようにしましょう。

２、冷房時でも換気を　エアコンの温度設定の調整が必要

熱中症予防のためにはエアコンの活用が有効です。ただし、一般的な家庭用エアコンは、空気を循環させるだけで換気を行っていません。新型コロナウイルス対策のためには、冷房時でも窓開放や換気扇によって換気を行う必要があります。換気により室内温度が高くなりがちなので、エアコンの温度設定を下げるなどの調整をしましょう。

３、こまめな水分補給と日々の健康管理が大切

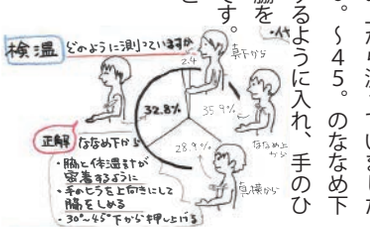
「新しい生活様式」では、毎朝など、定時の体温測定、健康チェックが大切です。これらは、熱中症予防にも有効です。平熱を知っておくことで、発熱に早く気づくこともできます。日ごろからご自身の身体を知り、健康管理を充実させてください。また、こまめな水分補給も大切です。効果的な補給方法は水やえんめい茶などの糖質が低いものを 30 分～１時間おきに少しずつ摂って頂くのがおすすめです。

※えんめい茶が水出しができるようになりました！

あとがき

「新しい生活様式」って言われてもなかなか慣れないですね。弊社でも毎日の検温、健康チェックを全社員が毎日欠かさず行っています。多くの方が毎日検温されるようになったと思いますが、脇にさす体温計で前日は３６・５℃だったのに今日は３５・５℃だったなんて事ありませんか？実は体温計の入れ方で体温に違いが出てしまうのです。私も長年斜め上から測っていましたが、正しくは、３０°～４５°のななめ下から脇と体が密着するように入れ、手のひらを上向きにして脇を締めると良いようです。この方法で測かると大体３６・５～３６・３℃の間で安定してきました。

狩野



8 月

大暑（たいしょ）｜大雨時行る（たいうときどきふる）

（新暦では、８月２日～８月６日ごろ）

夏の雨が時に激しく降る頃。
むくむくと青空に広がる入道雲が夕立に。

発行：株式会社黒姫和漢薬研究所
〒389-1305 長野県上水内郡信濃町柏原 4382
TEL. 026-255-3125　FAX.026-255-5006
発行責任者 / 営業部 狩野森
メールアドレス info@kwk-kurohime.com

いつもお世話になっております。黒姫和漢薬から身近な元気になる話題をお届け致します。ご質問、ご意見等もお聞かせください。

クスリになる 野菜と野草と

きゅうり

別　　名 胡瓜、黄瓜
効　　能 打ち身、暑気あたり　ほてり、肌荒れ
薬用部分 果実、葉
採取時期 6月～8月
調 理 法 生食

夏野菜の代表格のきゅうり。「暑い日には冷えたきゅうりをバリッと」美味しく食べたくなりますよね。きゅうりは古くは漢の時代に西域の「胡（こ）の国」から持ち帰ったとい事で胡瓜と書かれるようになりました。

きゅうりを食べると体が冷えるという要因は、全体の95%をしめる水分と、豊富に含まれるカリュウムの影響で利尿作用があり、体内のナトリウムと熱を一緒に排出するためだと言われています。

健康生活舎　「クスリになる野菜と野草と」から引用