

## 熱中症とは・・・

熱中症は、高温多湿な所で、体内の水分・塩分バランスが崩れたり、体温調節機能が上手く働かなかったりする事により体内の熱がたまり、筋肉痛、大量の発汗、吐き気、倦怠感などの症状が現れ重症になると意識障害が起こります。

暑熱環境でスポーツや肉体労働などの筋肉運動が合わさってなる《労作性熱中症》と暑熱環境の中で長時間過ごしてなる《非労作性熱中症》の2種類があります。熱中症の予防法は色々ありますが、アロマを使ったボディーミストの予防法を紹介します。

材料:無水エタノール 5ml+精製水 95ml+ペパーミント 5 滴+ラベンダー5 滴

ペパーミントの成分メントールには冷却作用があり体感温度を下げる(体温は下がりません)働きがあります。爽やかな香りは猛暑のストレスを軽減します。ラベンダーには鎮静効果があります。

屋外の作業中シャキッ!としたい時は

上記の材料のラベンダーをローズマリー5 滴に変えてみて下さい。

ローズマリーには疲れた気分を元気づけ、精神的な疲れの改善、無気力な状態から解放してくれます。

これからどんどん暑くなってきます。アロマボディーミストを身体に吹きかけ香りで癒されながら熱中症を予防してみてください。

准看護師