



にこにこスマイル通信



発行/ しゅはら鍼灸整骨院 〒621-0043 京都府亀岡市千代川町小林西芝 92-11

0771-25-8587 ホームページ <http://www.niconico-smile.com>



今年ももう8月になりましたね。7月末は昨年と比べると暑さも多少和らいでましたが、8月はまだまだ、暑い日がありそうです。暑い夏に注意して頂きたいのは、なんと言っても“熱中症”です。今夏は東日本大震災の影響で皆さん「節電」を心がけていると思いますが、節電中だからといって無理に暑さを我慢してしまうと、熱中症にかかる危険性が高まります。でも、やっぱりエアコンばかりに頼るのも気が引けますね…。そこで「熱中症を防ぐための大切なポイント」をお伝えしたいと思います。（1）体調管理（食事・睡眠・運動で普段から体力をつける。風邪や睡眠不足の時の外出や運動は極力控える）（2）服装に注意（通気性の良い服を着て、帽子や日傘で直射日光を避ける）（3）水分補給（定期的に水分の補給。夏場は汗と一緒に塩分が失われるので、スポーツドリンクなどを飲みましょう）喉の渇きを感じた時は、すでに水分不足になっていることが多いので注意しましょう。もし熱中症になってしまった時は●日陰やクーラーの効いた部屋で休み、衣類をゆるめましょう。●氷や冷たい水で体を冷やす（氷や水がない場合は、扇子・うちわ・衣類などを使って風を送りましょう）。●水分補給・少量の塩分補給をしっかりと（スポーツドリンクなどを少しずつ何回にも分けて補給して下さい）。これらは誰でもできる応急処置ですね。症状が比較的軽い場合は上記の方法で大体良くなるようですが、それでも気分が悪くなったり、異常が感じられる場合は周囲の人のサポートが必要となります。もし、反応が鈍い・言動がおかしい・意識がはっきりしない・意識が無いなどの場合はすぐに救急車を呼びましょう。また、意識がはっきりしていない・意識が無い時の“水分補給”は厳禁です。熱中症は誰もがかかる可能性があるものです。自己防衛としてはもちろん、身の周りの人が熱中症になった時のことも考えて、最低限の対策は覚えておくといいですね。

話のネタで使える ちょっとした季節の雑学

かき氷

だけが口にてできるとても貴重なもので、冬の間にてきた天然の氷を「氷室」と呼ばれる穴にて貯蔵し、夏に利用していたそうです。

夏の風物詩とも呼べる「かき氷」。そこで今回は「かき氷」にまつわるお話をお届けいたします。

なぜ、“頭がキーン”と痛くなるのか？

かき氷を食べて頭がキーンとなる痛さは誰もが経験ありますよね。欧米ではこの頭痛を「アイスクリーム頭痛」と呼び、医学書にもそのように書かれています。この頭痛の原因を説明させていただくと、冷たいものを一気に食べると喉の神経が刺激されますが、あまりにも強烈な刺激の場合は、痛みをもひき起こしてしまいます。そして、この痛みを脳の三叉神経が、喉・歯・こめかみ・頭などにも伝えてしまうのです。つまり、脳が刺激部分を勘違いしてしまうことが原因です。

清少納言も“頭をキーン”とさせていたかどうかは定かではありませんが、いつの時代も“かき氷”はゆっくり、季節の醍醐味を感じながら食べるのがよいですね。

かき氷の歴史

かき氷の歴史は意外と古く、“平安時代”にはもうあったようです。平安時代の女流文学者「清少納言」が書いた『枕草子』の「あてなるもの」の段ではかき氷が登場していて、「削り氷にあまづら入れて、あたらしき金まりに入れたる」このような記述があります。「削り氷」とは氷を刃物で削ったもの。「あまづら」とはツタの樹液を煮つめて作った平安時代の甘味料。そして、「金まり」とは金属製のお碗のことです。平安時代のかき氷は、現代のような細かく削られた氷というよりも、カチ割り氷のようなものだったようです。とはいえ、立派過ぎるかき氷ですね。そもそも、当時の氷は貴族

