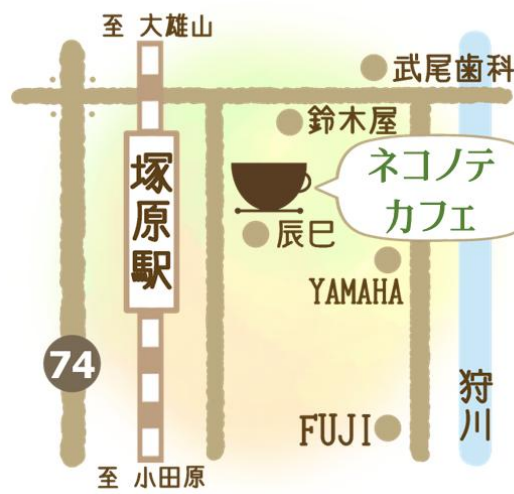




通信



116号

発行:ネコノテカフェ

〒250-0117

神奈川県南足柄市塚原2706-101

ホームページ:nekonotecafe.com

メール:mail@nekonotecafe.com

日常をX(旧Twitter)にて発信中!

電話:0465-72-7725

営業時間:9:00~16:30

※週の始めは10時開店です

基本的に日曜・祝日はお休みです

(その他都合により土曜・平日にもお休み有)

本当に怖い! 熱中症の後遺症

このところの暑さは本当に異常ですね。調べてみたところ、40年前の小田原の8月の最高気温は31.8℃、平均の最高気温は29.3℃だったそうです。今と違い過ぎてびっくりですね。最近、熱中症で入院される方が増えています。熱中症で怖いのは後遺症。回復した後も長期間症状に悩まされることもあり、「たかが熱中症」とは言えないのです。私もお客様で熱中症の後何度も脳梗塞を繰り返す方を見ており、その恐ろしさをとて実感しています。熱中症になると健康寿命は確実に縮まるといった方が良いでしょう。

※出典 リペアセルクリニックHP

熱中症の後遺症

①慢性的な頭痛

熱中症によって脳の血管が一時的に収縮したり、脱水による影響が残り頭痛が引き起こされる。

②食欲不振や倦怠感

熱中症によって体内の水分や電解質のバランスが崩れ、自律神経に影響が出て食欲が落ちたり倦怠感が出たりする。食欲不振となると栄養不足となり、更に倦怠感が悪化する悪循環に。

③めまい

熱中症による脱水や脳への血流不足が原因で、三半規管や脳の機能に一時的な障害が残る可能性がある。

④臓器の障害

重度の熱中症の場合、体温が異常に上昇すると、肝臓や腎臓などの臓器にダメージが及ぶ可能性がある(腎臓機能が低下して急性腎不全など)。

⑤高次脳機能障害

熱中症により、脳へ血流が行き届かなくなることが原因で精神状態の変化や神経過敏、けいれん発作などの中枢神経障害による症状が起こります。

熱中症の後遺症が起こる原因

☆ホルモンが過剰に生成される

熱中症により体温が異常に上昇すると、体は生命維持のために防御反応を起こし、サイトカインと呼ばれる炎症反応を調整する重要な役割を持つタンパク質を過剰に生成します。炎症が悪化し、脳や臓器などにも異常をきたします。

☆血栓が生じる

体温が約42℃を超えると、卵の白身が加熱によって固まるように、血液や細胞を構成するタンパク質も性質が変化したり、大量の発汗による水分不足で血液がドロドロになり、体内で血栓ができやすくなるリスクが高まります。血栓が血管に詰まると、脳梗塞を引き起こします。

☆動脈硬化が起こる

熱中症によって体が暑さにさらされると、血管内皮細胞がダメージを受けます。その結果、動脈硬化を引き起こし、脳梗塞を引き起こす可能性も高まります。

熱中症の後遺症を根本的ぐためには熱中症そのものにならないことが大切です。加齢で暑さを感じる感覚も鈍る為、自分の感覚に頼らず、

<こまめな水分・塩分補給をする>

- ・時間と量を決めて、喉が渇く前に!
- ・汗をたくさんかくときは、スポーツドリンクや経口補水液などで塩分やミネラルも補給!

<暑さを避ける>

- ・気温や湿度が高い日は、無理な外出を避け、エアコンを適切に使用する。
- ・日傘や帽子を着用したり、通気性の良い、吸湿・速乾性の高い衣服を着用する。

マダニの次はオオスズメバチ!?

先日、登山中にオオスズメバチの威嚇行動に遭い、怖い思いをしました。スズメバチによる死者は年間20人~40人程で熊よりも多いそうです。ハチ刺され事故は攻撃性の高まる8~9月に集中しているそうです。予防と対策を調べましたので参考に。

スズメバチに襲われない為に

- ①黒い服を避ける
- ②香水や匂いのする整髪料は使用しない



スズメバチに出会ってしまったら

スズメバチは外敵が巣に近づくと、「これ以上 近づくな!」という威嚇行動をとります。相手の周りをしつこく飛んだり、空中で停止したり、「カチカチ」という音を立てられたら、できるだけじっとして、蜂が飛びさるのを待ちましょう。怖いのでつい手で振り払ったりしがちですが、すばやい動きをすると蜂は攻撃してくる怖れがあります。慌てずに姿勢を落とし、ゆっくりとその場から離れるのがポイントです。

令和7年8月のネコノテカフェ

8月の壁は開成町立文命中学校美術部による「山と海」展。
8名の生徒が同じ手法・同じテーマでそれぞれ絵を描きました。

「己書(おのれしよ)幸座」受講費¥2200

8月5日(火)9:30~11:00

己書とは筆ペンで絵を描くように文字を描く書です。味のある筆文字が描けますよ。

「コンちゃんと楽しく話そう! 英会話教室」

8月21日(木)14:00~15:00 ¥500

今月からは陽気でユニークなアメリカ人コンちゃんが定例で来てくれます、生の英語を浴びたい方、とにかく英語で話したい方、ぜひどうぞ!

「タピボン講座」受講費¥1100

材料費・道具代別途必要

8月28日(木)13:30~15:30

毛糸を使った刺繍手芸のタピボン。座布団、玄関マット、スリッパなど色々な物が作れます。初めての方はコースター作り体験可。

「ちょい呑みDAY」

8月9日(土)16:30~20:00

ノンアルコールカクテル、夜ごはんのメニューもあります。飲めない方もどうぞ。

※15:00で一旦閉店いたします。

ちょい呑みセット¥600アルコール各¥500~

「歌声喫茶」参加費¥1000

(ドリンクまたは持ち帰りシフォンケーキ代込・+デザートの場合は¥1200)

毎週金曜日14:00~1H 定員16名

唱歌から昭和歌謡まで幅広く歌います。大人気のため予約必須です。(要マスク着用)

※「たさききょうこさんの水彩画教室」は都合によりお休みです。



ネコノテカフェの健康講座

仲間募集中! 沢山参加して健康寿命を延ばしましょう!

☀️「スマイル元気アップ体操」

受講費¥700

8月19日(火)10:30~11:30

音楽に合わせて体を動かし脳も体も心も刺激しながら元気になる体操です。今回で一旦終了となります、長い間ありがとうございました。

☀️「ロコトレ講座」受講費¥1000

8月23日(土)10:30~11:30

ロコモ予防トレーニングジム「とれさぽ」代表のイケメン健康運動指導士金盛先生による、理論&実践のロコモ予防講座! いつまでも若く、元気でいる為には歳を取ってからの取り組みには限界もあります。若いうちからの取り組みも大事です。先生の丁寧なアドバイスも受けられるのでどんな年齢の方も!

☀️「チェアヨガ」受講費¥700

8月25日(月)10:30~11:30

椅子に座ったまま行うリラクソヨガです。無理のないヨガなので、膝の痛い方や年齢問わず参加できます。男性にも人気の講座です。

☀️「台湾式足つぼ」1コマ10分¥500

8月27日(水)10:30~14:00

からだを支える足、痛気持ちいい刺激でじんわり巡らせます! むくみ、冷え、だるさ、様々な不調に! 足元から元気に!?

「大人の塗り絵の会」¥500 8/20(水)13:30頃~

お店にある沢山の塗り絵本の中から2枚選んで頂き、ケント紙に印刷します。

色鉛筆も350本以上あるので手ぶらでOK! 塗り絵は自律神経を整える効果があります。

「ものづくりカフェ」席チャージ料¥200 8/4(月)・13(水)

店内でなんでも手作りできます。色々なキットもあります(材料費別途¥100~¥1000)

「スマホ・パソコン教室」1コマ45分¥1000 8/9(土)・23(土)(要予約)

知りたいところをマンツーマンレッスンで丁寧に教えます。スマホの設定や使い方もOK!

※講座がある日も時間はランチと被っていないのでお食事できます。

※講座参加時のお願い①人数把握、中止の際のご連絡等の為ご予約をお願いします

②会場維持の為必ずワンオーダーお願いします③講座参加者はお茶セット¥650注文可

日	月	火	水	木	金	土
7/27 休み	28 10時開店 チェアヨガ	29	30 カフェde リラクゼーション	31 棚入替日 ものづくり カフェ	8/1 歌声喫茶	2 休み
3 休み	4 10時開店 ものづくり カフェ	5 己書	6 応援し隊カイギ	7	8 歌声喫茶	9 パソコン教室 ちょい呑みDAY
10 休み	11 山の日 足柄三山 ミーティング in矢倉岳	12 10時開店	13 ものづくり カフェ	14	15 歌声喫茶	16 休み
17 休み	18 10時開店	19 スマイル 元気アップ	20 大人の塗り絵	21 英会話教室	22 歌声喫茶	23 ロコトレ講座 パソコン教室
24 休み	25 10時開店 チェアヨガ	26	27 台湾式足つぼ	28 タピボン講座	29 歌声喫茶	30 休み

先日お休みを頂き、二泊三日で立山へ行って来ました。お目当てのライチョウにも何度も会えました! お天気も良く、高山植物も盛りで沢山のお花を見ながら、素晴らしい景色の中、山歩きできてとても楽しかったです。まだまだ雪も残っているくらいだったので、わずかでしたが暑さから逃れることもできてリフレッシュできました! 8/11は足柄三山ミーティング開催です!