

AcuSta® 便り vol.14

2014年
8月号

こんにちは。新橋駅から徒歩2分、肩こり・腰痛専門のAcuSta HARI 治療 ROOMです。これまで毎月発行してまいりました（お届けは2か月分をまとめています）AcuSta 便りですが、次号からは隔月発行とさせていただきます。どうぞよろしくお願いいたします。



熱中症!! いざという時の対処法とは?

近頃テレビでよく取り上げられる熱中症。夏バテのようなもの…と軽く捉えていませんか? 実は、的確な対処をしないと命を落とすこともある危険な疾病です。子供やお年寄りなどが身近にいる場合、周りの方が気を配ってあげる必要があります。正しい知識を身につけておきましょう。

熱中症とは

熱に中（あた）ると書いて、熱中症。高温環境における体の適応障害のことです。昔からある「熱射病」「熱けいれん」などをまとめて現在は以下のように分類されています。



症状と対処法

安静、冷却、水分・塩分補給が基本です。木陰など涼しい場所に寝かせて、塩分を含んだ飲料水を飲ませます。首・わき・もの付け根といった太い血管が通る部位を重点的に冷却し、目を離さず様子を見ます。進行の様子は以下の通りです。



めまい、立ちくらみ、顔色が悪い、呼吸が速い
手足が冷たい

暑さで血圧が低下した状態です。横に寝かせて心臓の負担を減らし、基本の処置を行います。

↓

多量の発汗、こむらがえり

脱水症状が出ています。水分・塩分の摂取を必ず行い、基本の処置で様子を見ます。

↓

動作がおかしい・遅れる、頭痛や吐き気

脱水が進行した状態。基本の処置を行い、回復しなければ救急車を呼んでください。

↓

汗が出なくなり皮膚やくちびるが乾燥、
体が熱い、意識がもうろうとしている

基本的な処置をしながら、直ちに救急車を呼び病院へ搬送してください。

以上、熱中症の対処法でした。もちろん、熱中症になる前に帽子をかぶる、水分や塩分をこまめにとるなど、予防することがとても大切です。元気に・安全に夏を乗り切りましょう♪

重症度	症状	対処
I度	めまい、大量の発汗 筋肉痛、こむら返り	水分摂取 輸液
II度	頭痛、嘔吐、集中力 や判断力低下	輸液
III度	意識障害、精神症状 けいれん	厳重管理 治療

ちなみに「脱水症」は水分・塩分が不足した状態のことを言い、重度の熱中症を引き起こす大きな要因となります。

水分欠乏の症状	塩分欠乏の症状
のどの渇き 尿が減る 不安感・興奮	頭痛、めまい 吐き気、嘔吐 立ちくらみ

スタッフのつぶやき。

鉄道居酒屋に初乗車



京浜急行の制帽を被り、気分はすっかり鉄道ウーマンです♪

横浜にある「鉄道居酒屋」に行ってきました！ 入店時に食券機で購入する入場券のことを「乗車券」。営業時間のことを「運行時間」。ここでは全てが鉄道用語です(笑)

店内には大きなジオラマがあり、私が乗車(入店)した時は京浜急行が走行していました。Nゲージを持ち込んで走らせることも可能です。テーブルや壁には路線図や手書きの運行表など多くの鉄道グッズが所狭しと置いてあり、私のテンションが上がって子供みたいにはしゃいだことは言うまでもありません。

鉄道関係に関わらず、雑誌・メディアにも取り上げられることが多いこのお店には現役の鉄道マンや鉄道記者なども来店するので、裏話をこっそり教えてくれるかもしれません^^

最近では石油価格の高騰により、車ではなく電車で遠出をする方が増えているそうです。また、交通手段ではなく、乗ること自体を目的としたイベント列車も増えています。たまには電車でゆっくりお出掛けしてみたいはかがでしょうか？ (受付・成瀬)

びようしん ☆ 美容鍼 コースが始まりました ☆

美容鍼(びようしん)をご存知ですか？ 顔や頭皮を鍼で刺激することで、たるみ、しわ、くすみ、血色不良などへの効果を期待できます。ご予約・お問い合わせ、お待ちしております♪

受付時間(要予約)：
月・金 12:00~15:00
火・水・木 12:00~19:00

料金：1回 5150円
施術に約1時間かかります。
ご予約・変更は前日まで。
当日予約、音声自動予約はご利用頂けませんので
ご注意ください。



《新コース開設記念・特別料金をご用意しました》

1回目	2500円	} 最高 4650円 割引☆
	↓ ※1週間以内の来店で	
2回目	4650円	
	↓ ※1週間以内の来店で	
3回目	4650円	
	↓ ※1週間以内の来店で	
4回目	4650円	
	↓ ※1週間以内の来店で	
5回目	4650円	
	↓	
6回目以降	5150円	

肩こり・腰痛でお困りのご友人に、
当店をご紹介ください。

マッサージでは届きにくい、身体の奥のガンコなコりに効く…AcuSta はり治療で、皆様の快適な毎日をサポートさせていただきます^^



はり治療専門 AcuSta HARI 治療 ROOM
受付：月～金 12:00～20:30
定休日：土・日・祝
東京都港区新橋 1-15-7 新橋 NFビル 3階
アクセス/JR 新橋駅日比谷口から徒歩2分
無料キャンペーン実施中！ 詳しくは、HP
(<http://acusta.jp>) または 03-6268-8980
までお気軽にお問い合わせください。

夏季休業のお知らせ

勝手ながら、8月13日(水)～18日(月)を夏季休業とさせていただきます。連休の前後は混雑が予想されますので、ご来店の際には事前のご予約がおすすめです。ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解とご協力のほど宜しくお願い申し上げます。