

## 熱中症について！

いよいよ夏本番です。楽しいイベントを控えている方も多いのではないのでしょうか。

しかしこの時期は、「**熱中症**」を起こした人が救急車で搬送されるニュースをテレビや新聞で見る機会が増えてきます。熱中症はスポーツ活動中や高温環境での労働など比較的若い世代に起こると思われがちですが、高齢者でも例外ではありません。

今回は、夏に多い **熱中症** についてのお話です。



### 熱中症とは？

熱中症とは、暑い環境下や運動などで体内にたくさんの熱が発生し、

それをコントロールできなくなって起こるさまざまな体調不良のことです。

人間の体は、暑いところでは汗をかいて体の熱を逃がし体温調節していますが、体内の水分や塩分が不足するとこの機能のバランスが崩れ、さまざまな症状を起こします。



## 熱中症の分類と対処法

**軽症** …熱けいれん、熱失神(足や腰などの筋肉がけいれん、軽い失神)

(対処) 涼しい場所に運び、衣服を緩めて寝かせる。すぐに水分補給をすれば回復するはずです。

**中等症** …熱疲労(強い疲労感、頭重感があり、失神、吐き気、嘔吐を伴う)

(対処) 早急な水分補給が必要。意識が戻らなかつたり、嘔吐がひどかつたりして、対処が出来ない場合は、すぐに 病院に連れて行きましょう。

**重症** …熱射病(意識がはっきりしない。汗が出ずに体が熱くなる。)

(対処) 死亡する可能性もある状態なので、すぐに救急車を呼んで下さい。

早く体温を下げるほうが良いので、水をかけたり、首や脇、足の付け根を冷やしてあげるように しましょう。



## 家庭で簡単にできる！「経口補水液」の作り方

水分補給は同時に塩分も摂ることが重要となってきます。

そこで、家庭で簡単に作れる「**経口補水液**」の作り方を紹介します。

1. 湯冷まし1リットルに対し、食塩3g(小さじ1/2杯)、砂糖40g(大さじ4杯と1/2杯)を入れよく溶かします。
2. お好みで、レモンや、グレープフルーツを入れると、飲みやすくなり、カリウムの補給にもなります。

# 熱中症の発症と予防！

## 熱中症の起こりやすい状況

- ・前日までと比べて、急に気温が高くなった場合。
- ・梅雨明けの時期。(塩分の多い汗をかきやすい時期！) ・湿度が高い場合(気温が高なくても注意が必要！)
- ・急に激しい運動をした場合。 ・睡眠不足など、体が疲れているとき。 ・熱があるときや、下痢をしているとき。
- ・アスファルトやコンクリート、車の中、草木の生えていない地面等、輻射熱が大きい場合。
- ・乳幼児や高齢者。



## 熱中症の予防



**【水分補給】** 水分補給だけでは不十分。塩分の補給も必要。  
 吸収も早いので、スポーツドリンクが好ましい。  
 外出時は、飲み物を携帯するようにしましょう。



**【早めの対応】** 熱中症は短時間で、急激に進行します。  
 のどの渇き、体のだるさ等を感じたら、



(できれば、それらを感じる前に) 休憩、水分を摂るように心がけましょう。

服装は吸湿性・通気性のよい素材で、熱を吸収しにくい白っぽいものを選ぶとよいでしょう。



また外出時には帽子や日傘で直射日光を避けてください。自分の体力を過信して、炎天下や暑い場所で長時間の作業やスポーツをすることは避けましょう。  
 また、こまめに水分・塩分をとりながら、適度に休憩をとるようにしてください。特に、高齢の方や肥満の方、暑さに弱い方などは熱中症になりやすいので注意してください。そして、口の渇き・頭痛や吐気・めまい・皮膚の乾燥・体温上昇・倦怠感・

目がくぼむ・尿が減るなどの脱水症状を見逃さないようにしてください。



薬物療法が進化し続ける今、「**かかりつけ薬剤師制度**」を上手に使い、信頼できる薬剤師を1名指名して、

皆さまの健康管理・維持のお手伝いをさせて下さい。 【千葉エリア】

アイワ薬局 酒々井店	千葉県印旛郡酒々井町中央台 2-19-17	☎ 043-496-6868	Fax 043-308-4700
アイワ薬局 四街道店	千葉県四街道市大日 318-2	☎ 043-304-7855	Fax 043-304-7858
アイワ薬局 和良比店	千葉県四街道市和良比 183-12	☎ 043-433-6355	Fax 043-433-6356
アイワ薬局 成田店	千葉県成田市押畑 803	☎ 0476-20-1717	Fax 0476-20-1716
アイワ薬局 公津の杜店	千葉県成田市公津の杜 3-3-1 三恵ビル 101 号室	☎ 0476-20-5757	Fax 0476-20-5858
アイワ薬局 困護台店	千葉県成田市困護台 2-2-17 山倉ビル 1 階 101 号室	☎ 0476-20-3939	Fax 0476-20-3940
アイワ薬局 小倉台	千葉県千葉市若葉区小倉台 6 丁目 9 番 1-2 号	☎ 043-214-8801	Fax 043-214-8802
アイワ薬局 東金店	千葉県東金市南上宿 41-25	☎ 0475-50-6166	Fax 0475-50-6167
アイワ薬局 十倉店	千葉県富里市十倉 313-91	☎ 0476-90-0770	Fax 0476-90-0771

◆お薬や「健康食品」のことなどに関してお気軽にご相談下さい。

アイワ薬局グループ ホームページ ([http://www.myph.jp/aiwa\\_pharm/pc/](http://www.myph.jp/aiwa_pharm/pc/))