

サカエ薬局だより



熱中症

近年、地球温暖化により気温が上昇し、熱中症を発症する人が非常に増えています。

熱中症は、いつでも、どこでも、だれでも発症する可能性があります。特に、子供や高齢者は重症化しやすく、命にかかわることもあります。自分は大丈夫と過信せず、熱中症対策を怠らないようにしましょう。

熱中症になりやすい要因

- 環境要因** (気温、湿度が高い、日差しが強い、風通しが悪いなど)
- 体の要因** (高齢者、子供、風や病気などで体温調節機能が低下している人、肥満の人、疲労、睡眠不足、朝食の欠食、二日酔いや下痢などで脱水症状がある人)
- 行動要因** (激しい運動、長時間の屋外作業、水分補給ができない状態など) 暑さに慣れていない初夏は、うまく汗をかいて体温調節することができずに熱中症を発症することもあります。

熱中症の症状と対策

- 軽度**・・・めまい、立ち眩み、筋肉痛、異常な発汗など。涼しいところへ避難し、服をゆるめて体を冷やし、水分と塩分を補給しましょう。
- 中度**・・・頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感など。涼しいところへ避難し、服をゆるめて体を冷やし、水分と塩分を補給しましょう。その際、足を高くして寝かせます。症状が良ならない場合や、自分で水分が補給できない場合は、医療機関を受診しましょう。
- 重度**・・・けいれん、意識がない、まったく歩けない、体温が高いなど。涼しいところへ避難し、服をゆるめて、首や脇の下、足の付け根などを氷や水で冷やし、すぐに救急車を要請しましょう。意識がない状態で無理やり水を飲ませるのは大変危険です。周りの人が体調の変化を見逃さず、迅速に対応することが重要です。

熱中症の予防

水分・塩分の補給をしよう！

汗をかいたときの水分補給は多ければ良いわけではありません。汗には水分の他にミネラルも含まれるため、一度にたくさん水分だけを摂取すると電解質のバランスを崩してしまいます。また、大量の水分により体内の体液濃度が下がると、濃度を調節するために尿量を増やして水分を放出するため、かえって体の水分が減少してしまいます。こまめに水分と塩分の補給をするようにしましょう。水分補給には、ナトリウム（食塩）を100ml あた 40～80mg 含んでいる飲料水が最適です。コーヒーやアルコールなどは、利尿作用があるため水分補給には適しません。



温度と湿度を意識しよう！

自分がいる環境を意識して、気温や湿度が高くなるのを防ぎましょう。特に高齢者は暑さを感じにくく、室温が上昇していてもクーラーを付けずに室内で熱中症を発症するケースも多くみられます。室内ではクーラーを上手に活用することが大切です。

直射日光を避けよう！

帽子や日傘、日陰などを活用し、直射日光を浴びないようにしましょう。気温が高くなる日の外出を避けるのもいいでしょう。

熱中症 対策！



管理栄養士による健康耳より情報

熱中症予防のためにスポーツドリンクを活用していますか。スポーツドリンクは汗をかいたときに失われる水分や電解質などを効率よく摂ることができる一方で、摂りすぎによるデメリットもあります。今回はより効果的にスポーツドリンクを活用する方法を紹介します。

①飲むタイミングは「運動前」、「運動中」、「運動後」の3つ

スポーツドリンクは、汗をかいて身体が渴いてしまう前の「予防として」、身体が乾いた後の「補給として」飲むことがポイントです。運動で汗をかく前の「運動前」に予防として水分を摂っておき、「運動中」は定期的に飲みながら汗で失った水分や電解質などを補給し、「運動後」も十分な量を飲みましょう。

②普段の水分補給はスポーツドリンクでなくても良い

スポーツドリンクにはエネルギーを補給するために糖質が多く含まれています。普段の水分補給からスポーツドリンクを多用していると糖質の摂りすぎによって糖尿病などのリスクを高める恐れがあります。スポーツドリンクは主に運動時の水分補給として活用しましょう。

③熱がある時は経口補水液の方がよりおすすめ

風邪をひいたり体調が悪かったりして熱が出た場合の水分補給はOS-1などの「経口補水液」を活用しましょう。経口補水液は発熱時に効率よく水分や電解質を吸収できるように作られていますのでおすすめです。また、身体がしんどくて食事を摂れない時には、スポーツドリンクに入っている糖質が有効なエネルギー源となるので、ごはんが食べられないときはスポーツドリンクも活用してみてください。

COVID-19
2019-nCoV
NOVEL CORONAVIRUS

FDA
米国 FDA 証明

CE
CE マーク

緊急入荷 サカエ薬局グループ各店にて、
お問い合わせください。

FDA・CE 認証

世界標準のハイクオリティ

三層立体構造

高品質マスク



10
枚入り

¥1,000円(税込)

詳しくは、薬剤師にお尋ねください。

プラスチック製買い物袋の原則有料化が 2020 年 7 月 1 日からスタートします。

サカエ薬局グループ各店では、
ごみによる環境汚染を減らす為、

レジ袋の削減

に取り組んでいます。

マイバックの持参

レジ袋が 等にご協力をお願いします。

不要の場合はお申し出ください。

岡山駅前店 TEL:086-230-1605 FAX:086-230-1606	中山下店 TEL:086-206-4520 FAX:086-206-4521	幸町店 TEL:086-224-7119 FAX:086-224-7188	西大寺店 TEL:086-944-1966 FAX:086-944-1965	西大寺南店 TEL:086-238-5760 FAX:086-238-5766	山陽店 TEL:086-955-2512 FAX:086-955-2513	赤坂店 TEL:086-957-2910 FAX:086-957-2911
瀬戸店 TEL:086-201-0125 FAX:086-201-0127	瀬戸内店 TEL:0869-24-2412 FAX:0869-24-2402	山南店 TEL:086-946-2621 FAX:086-946-2622	児島店 TEL:086-473-3741 FAX:086-473-3764	勝山店 TEL:0867-44-5270 FAX:0867-44-5271	真壁店 TEL:0866-95-2588 FAX:0866-95-2585	柳川店 TEL:086-233-1017 FAX:086-233-1016