

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、まっすぐ歩けない、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あたりに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！

