

サカエ薬局だより

夏
号
2026

熱中症対策

知っておきたい熱中症のサインと応急処置

夏になると熱中症への注意が呼びかけられますが、服用しているお薬が熱中症のリスクを高めることがあります。特に高齢者は、加齢による体温調節機能の低下に加え、お薬の影響によって脱水や発汗低下が起こりやすくなるため注意が必要です。ただし、自己判断で服薬を中止すると病気の悪化につながる恐れがあります。気になる場合は必ず医師や薬剤師に相談しましょう。

熱中症のリスクを高める主なお薬

利尿薬（高血圧・心不全などの治療薬）

尿量を増やして余分な水分や塩分を排出するため、脱水を起こしやすくなります。夏場は特に意識して水分補給を行いましょう。

抗ヒスタミン作用のある薬（アレルギー治療薬・抗うつ薬・安定剤など）

発汗を抑える作用があるため、体内に熱がこもりやすくなる場合があります。

熱中症とは

熱中症は、高温多湿な環境で体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもることによって起こる健康障害です。屋外だけでなく室内でも発症し、高齢者や子ども、持病のある方は特に注意が必要です。重症化すると命に関わることもあるため、早めに異変に気づき適切に対応することが大切です。



熱中症の主なサイン

軽度：めまい、立ちくらみ、筋肉のけいれん（こむら返り）、大量の発汗、手足のしびれ、だるさ、気分不良

中等度：頭痛、吐き気、嘔吐、強い疲労感、倦怠感、体に力が入らない

重度：意識がもうろうとする、呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない、けいれん
重い症状がみられる場合は、ためらわず救急車を呼びましょう。

熱中症が起こりやすい場面

気温や湿度が高い炎天下での作業やスポーツ、風通しの悪い室内、エアコンを使用していない環境、水分補給が不足しているとき

熱中症を予防するポイント

こまめな水分補給：のどが渇く前から定期的に水分をとりましょう。大量に汗をかいた時は塩分補給も必要です。

室温管理：エアコンや扇風機を活用し、室温を適切に保ちましょう。温度計を利用して室内環境を確認することも大切です。

暑さを避ける：外出時は帽子や日傘を使用し、できるだけ日陰を利用しましょう。暑い時間帯の運動や作業は控えめにしましょう。

体調管理：十分な睡眠、バランスのよい食事、適度な休養を心がけ、体調を整える事が予防につながります。

まとめ

熱中症は誰にでも起こりうる身近な健康障害です。しかし、「めまい」「頭痛」「強いだるさ」などのサインに早く気づき、涼しい場所で休みながら水分・塩分を補給することで重症化を防ぐことができます。暑い季節は一人ひとりが予防を意識し、自分自身や家族の健康を守りましょう。

熱中症が疑われるときの応急処置

熱中症の症状がみられたら、迅速な対応が重要です。

1 涼しい場所へ移動する



エアコンの効いた室内や日陰など、涼しい場所へ移動させます。

2 衣服をゆるめる



ベルトやボタンを外し、体を締め付けないようにして熱を逃がします。

3 体を冷やす



首、脇の下、足の付け根など太い血管が通る部分を保冷剤や冷たいタオルで冷やします。うちわや扇風機で風を送るのも効果的です。

4 水分と塩分を補給する



意識がはっきりしていて飲み込める場合は、水や経口補水液、スポーツドリンクなどで水分と塩分を補給します。

※意識がない場合や吐き気強い場合は、無理に飲ませてはいけません。

5 医療機関を受診する



症状が改善しない場合や、頭痛・吐き気・強いだるさが続く場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

☆ こまめな水分補給と休憩で、楽しい夏を元気に過ごしましょう！

E PARK
くすりの窓口

くすりの窓口 LINE 公式アカウント

処方箋
受付が

LINE

で

もっと簡単・便利に。

友達追加をして

処方箋 LINE 受付をご活用ください。

友達追加はお近くのサカエ薬局の QR コードの読み込みから



岡山駅前店 TEL:086-230-1605 FAX:086-230-1606 QRコード	幸町店 TEL:086-224-7119 FAX:086-224-7188 QRコード	中山下店 TEL:086-206-4520 FAX:086-206-4521 QRコード	柳川店 TEL:086-233-1017 FAX:086-233-1016 QRコード	西大寺店 TEL:086-944-1966 FAX:086-944-1965 QRコード	西大寺南店 TEL:086-238-5760 FAX:086-238-5766 QRコード	山南店 TEL:086-946-2621 FAX:086-946-2622 QRコード	松浜店 TEL:086-264-9183 FAX:086-263-7577 QRコード
瀬戸店 TEL:086-201-0125 FAX:086-201-0127 QRコード	瀬戸内店 TEL:0869-24-2412 FAX:0869-24-2402 QRコード	山陽店 TEL:086-955-2512 FAX:086-955-2513 QRコード	赤坂店 TEL:086-957-2910 FAX:086-957-2911 QRコード	児島店 TEL:086-473-3741 FAX:086-473-3764 QRコード	勝山店 TEL:0867-44-5270 FAX:0867-44-5271 QRコード	真壁店 TEL:0866-95-2588 FAX:0866-95-2585 QRコード	LINE 友だち追加 サカエ薬局