

急に暑くなったら

熱中症に注意!

通常体温は一定に保たれていますが、体温が高くなってくると汗をかいたり、皮膚へ血液を集めて余分な熱を体外へ出そうとします。しかし、多量に汗をかいている場合は、汗をかいても体温が下がりにくくなります。そうすると体は脱水状態になっていきます。血液中の水分（ナトリウムなどのミネラル分も含む）も減少していくために、体液のバランスが崩れ、やがて熱中症の症状が出てきます。つまり、汗をかいても体温が下がらない状態が続いてしまうと、**熱中症**になるわけです。

熱中症は3つの要因が重なると起こりやすくなります!

環境要因

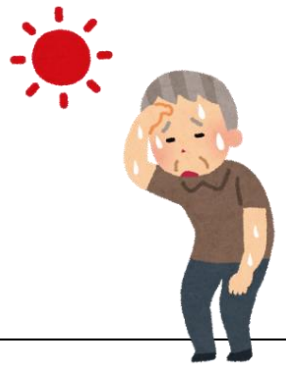
- 気温が高い (28℃以上)
- 湿度が高い (70%以上)
- 強い日差し
- 風がない

身体的な要因

- 体調が悪い
- **高齢者**や**乳幼児**
- 糖尿病などの持病がある
- 脱水状態
- 肥満、運動不足

行動による要因

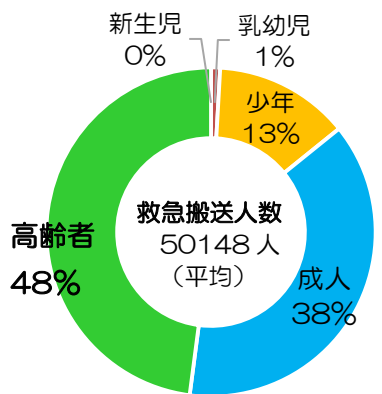
- 激しい運動
- 長時間の炎天下での労働



注意

5月や6月でも急に暑くなると体が暑さ慣れていないため危険です。暑い夜で寝不足などで体が疲れているときも要注意!

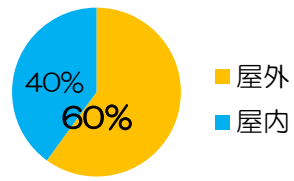
熱中症患者のおよそ半数は**高齢者 (65歳以上)**です



出典：総務省消防庁 熱中症による救急搬送状況 (H24~28年) を元に作成

- 体温調節能力の低下**
高齢になるにつれ、汗をかきにくくなり、体温を下げることができなくなるため、体内に熱がこもりがちになる。
- 気温に対して鈍感になる**
皮膚の温度感覚が鈍くなることで、暑さを自覚しにくくなり、衣服の調節や冷房利用などによる体温調節が遅れがちになる。
- 体内の水分量が少ない**
高齢者の体内水分量は若年者に比べて少ない上、のどの渇きを強く感じないため、水分不足になりがちになる。

熱中症は室内でも多く発生し、夜も注意が必要です!



熱中症の発生場所

節電対策で冷房の使用を控えたり、設定温度を高くすると熱中症になりやすくなります。直射日光が当たるリビングや、蒸し暑くなるバスルーム、キッチンに注意!

睡眠中は、水分を摂取することが出来ない上、熱帯夜にもなると睡眠時に失われる水分量は500mlと言われ、水分が不足し脱水症状となってしまいます

熱中症の分類と対処法

重症度	症状	対処	医療機関
↓	めまい・立ちくらみ・こむら返り・手足のしびれ	涼しい場所へ移動・安静・水分補給	症状が改善すれば受診の必要なし
	頭痛・吐き気・体がだるい 集中力や判断力の低下	涼しい場所へ移動・体を冷やす・安静・十分な水分と塩分の補給	口から飲めない・症状改善しない場合は受診
	意識障害(呼びかけに足しておかしい・会話がおかしい)けいれん・運動障害(普段通りに歩けないなど)	涼しい場所へ移動・安静 体を冷やす	救急車(119)を呼ぶ!

出典：総務省消防庁 熱中症対策リーフレットより 作図

熱中症の予防 5

水分補給

- 運動や作業の前から水分摂取
- こまめに水分補給
- 汗をたくさんかいたら**水分と塩分**の補給

暑さを避ける

- 屋外での作業やスポーツは涼しい時間に
- 外出時は木陰や日陰を利用する

温度管理

- エアコンや扇風機を上手に使うって温度管理を
- 室温 **28℃以下**・湿度 **60%以下**に
- すだれ・グリーンカーテンも効果的

服装

- 吸湿性がよい素材で風通しのよいもの、熱を吸収しない白系の色が効果的
- 直射日光は帽子や日傘で防止!

体力づくり

- 休養と睡眠を十分にとる
- 野菜類や海藻類を食べて、ビタミン・ミネラル類を補給
- 肉・魚・卵・大豆製品などのタンパク質は疲労回復に必須!



水分補給のポイント

△ 水・お茶

電解質をほとんど含んでいないので、摂取しても体液が薄まってしまうため、飲んだ水を尿として出してしまいやすい

経口補水液 (OS-1・アクアソリタ・アクアサポート)

水に塩分(塩化ナトリウム)と糖分を一定の割合で配合した飲料。体液とほぼ同じ浸透圧で吸収率・吸収速度が非常に優秀、「飲む点滴」とも呼ばれる。スポーツドリンクに比べて**糖分が少なくミネラル(ナトリウムやカリウム)が多い**。



嘔吐や下痢・発熱・熱中症などから起こる**脱水症状**には

スポーツドリンク (ポカリスエット、アクエリアスなど)

水分、ミネラル、糖分、電解質をバランス良く配合した飲料。体液に近い浸透圧にして体へ素早く吸収される。経口補水液に比べて**ミネラル(ナトリウムやカリウム)が少なく、糖分が多い**。

運動や重労働など、**たくさん汗をかいた時**には



お薬のこと以外でも何でもご相談ください!

ライフ調剤薬局