



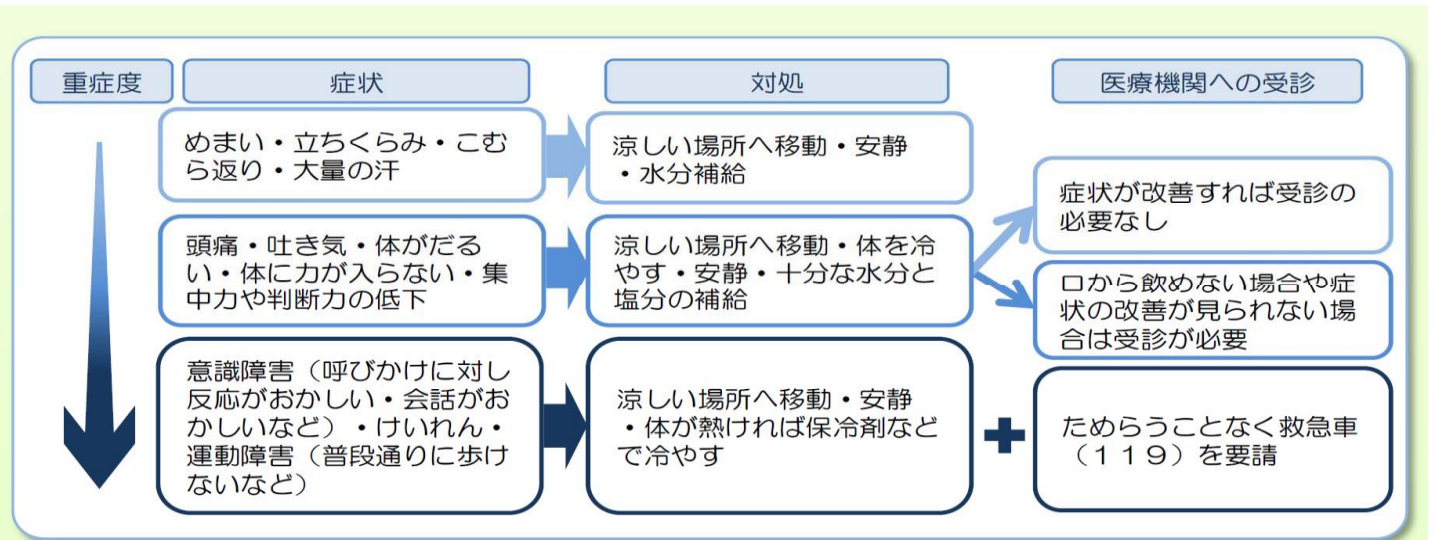
これからの時期は、気温の高い日が続きますので『熱中症』に注意が必要となります。
『熱中症』は重症化すると生命にかかわる恐ろしい病態です。しかし、正しい知識を持つことによって予防することができます。今月は『熱中症』についてご紹介したいと思います。

熱中症とは？

人間のからだには、体温調整機能が備わっています。常に体内で熱を作り出している一方、自律神経を介して血液や発汗を調節し、適度な体温を保っています。しかし、気温・湿度が高い、風が弱い、日差しが強いなど暑い環境の下で体温調整機能に乱れが生じてしまいます。この様にして、体内の水分や塩分(ナトリウム)のバランスが崩れ、さまざまな障害が起きることを熱中症といいます。



熱中症の分類と対処法



熱中症の予防法

『熱中症』は夏の強い日射しの時だけでなく、身体が暑さになれない梅雨明けの時期にも起こります。また、屋外だけでなく、高温多湿の室内で過ごしている時にもみられるので注意が必要です。



《暑さを避ける》

- ① 室外では、炎天下や高温多湿での作業、運動はなるべく避け、出かける際は、日傘・帽子などを使用する。
- ② 室内では、冷房や扇風機などで温度調節をし、カーテンやブラインドで遮光する。
- ③ 衣類は吸汗・通気性のよいゆったりした物を着用する。

《こまめに水分補給》

- ① のどが渇いてなくても(定期的に)水分補給する。
- ② 起床時や入浴前後にも水分補給する。
- ③ 汗をかいたら、塩分補給は忘れずにする。
(注)緑茶やコーヒーなどカフェインが含まれている飲み物は、利尿作用があり脱水を促進することがあるので注意が必要です。

～特に高齢者・乳幼児は注意～

高齢者や乳幼児は、体温調節機能の衰えや未熟さによって体内に熱がこもりやすい状態になります。また、子供は身体が小さい為アスファルトの照り返しなど、熱の影響を受けやすいので注意が必要です。

◎乳幼児の熱中症を防ぐポイント

- ① 充分観察する(顔が赤い、多汗になる時は注意)
- ② 涼しい服装を着させる
- ③ こまめに水分補給
- ④ 暑さに慣れさせる
- ⑤ 短時間でも車の中に置き去りにしない



◎高齢者の熱中症を防ぐポイント

- ① こまめに水分補給(入浴前後や夜も水分補給)
- ② 室内の湿度や温度の調節(風通しもする)
- ③ 入浴はぬるま湯で短時間

全国の医療機関の処方箋を受付けております
なんでもお気軽にご相談下さい

きりん薬局 原田店

球磨郡多良木町多良木2899

TEL:42-6900 FAX:42-6910

◎今月の担当は藏座です。

“熱中症のセルフケア”

充分な休息、栄養をとり、体力の回復も図りましょう。
毎日の生活の中で、涼しく過ごす工夫やこまめな水分補給を心がけ、暑さに負けない健康な体づくりをしておくことも大切です。

