



これから夏の季節に入り、気温も高くなってきます。そこで気をつけたいのが熱中症です。

熱中症は、正しい知識があれば予防することができます。今回は熱中症の予防対策についてご紹介したいと思います。

熱中症とは？

熱中症は、高温の環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体内の調整機能がうまく働かず、体温が著しく上昇するなどして体発症する障害の総称です。熱中症が疑われる症状は、**めまい、頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、大量の発汗**などです。熱中症は、放っておくと命に係わる場合があります。正しい予防法を知り普段から注意するように心がけましょう。



熱中症予防5つのポイント



①高齢者は上手にエアコンを利用しましょう

高齢者や持病のある方は、暑さで徐々に体力が低下し、室内でも熱中症になることがあります。節電中でも上手にエアコンを使用しましょう。エアコンの設定温度は**28℃以下**が適切といわれています。すだれやカーテンで直射日光を防ぐ、扇風機で風を通すなどの工夫も効果的です。



③服装を工夫しましょう

汗をよく吸収する吸収性に優れた素材の服や下着を着用しましょう。また、襟元はなるべくゆるめて、熱気や汗が外に出やすいように通気しましょう。太陽光の下では熱を吸収して熱くなる黒色系の衣類はできるだけ避けましょう。外出時は帽子、日傘などを使用し、日焼け止めをこまめに塗るようにしましょう。

②急に暑くなる日は、要注意です

熱中症は暑い環境に長時間さらされることにより発症します。特に**梅雨明けで急に暑くなる日**は、体が暑さに慣れていないため要注意です。また、夏の猛暑日も注意が必要です。湿度が高いと体からの汗の蒸発が妨げられ、体温が上昇しやすくなってしまいます。猛暑の時はエアコンの効いた室内、日陰など、早めに涼しいところに避難しましょう。



⑤「おかしい？」と思ったら病院へ行きましょう

熱中症には様々な症状があります。めまいやふらつきなど初期症状に気づいたらすぐ休むべきですが、もともと体調が悪いために頭痛や倦怠感を感じている方は、熱中症になっていても気付かないことがあります。また熱で意識が朦朧としてきて、自分の状態を判断できないままに意識を失う場合もあります。熱中症が起きてしまった時には、適切に応急処置をする必要がありますが、右の点を観察し当てはまるようであればすぐに医療機関を受診しましょう。

④水分はこまめに補給しましょう

のどが渇く前に水分補給しましょう。汗には塩分が含まれています。大量の汗をかいたら水分とともに少量の塩分も補給しましょう。脱水時は、体内に吸収されやすく塩分・糖分のバランスの良い**経口補水液(OS-1など)**や**スポーツ飲料**などがお勧めです。高齢者は、暑さや喉の渇きを感じにくい傾向があるので注意が必要です。また、寝ている時も知らず知らずに汗をかきます。寝る前・起床時も適度に水分補給を心がけましょう。ビールなどのアルコール飲料は、体内の水分を外に排出してしまい水分補給には適さないため注意しましょう。



- ・本人の意識がはっきりしない
- ・自分で水分補給ができない
- ・症状の改善がみられない

など

【乳幼児の熱中症対策】

乳幼児は体温調節が未発達なので熱中症になりやすいといわれ、言葉での意思表示が上手くできない為、周囲の注意が必要です

【初期症状】

- ・顔の皮膚が赤く、熱い
- ・元気がなくなると機嫌が悪い
- ・いつもより母乳やミルクを飲みたがる

など



【予防法】

- 《水分補給》 母乳やミルク、少し冷やしたパピー麦茶など、こまめに飲ませてあげましょう。
- 《衣服や室温の調整をする》 涼しい部屋に移動したり、衣類を1枚脱がせるなどして体温を下げましょう。
- 《体を冷やす》 濡れタオルなどで脇の下、股の付け根、首元を冷やしましょう。
- 《帽子をかぶる》 直射日光に当たらないことが効果的な予防法です。長時間の外出時や真夏日は必ず帽子をかぶるように習慣づけましょう。

◆日本伝統の梅干しが熱中症に効く！！◆

梅に元々含まれている豊富なミネラルは、漬ける時に使う塩が合わり熱中症対策に万全の食品となっています。

又梅干しにはクエン酸も多く含まれ疲労の原因となる乳酸の発生を抑え、疲労回復の効果がみられます。

夏バテにも良いと言われています。無理をして日に何個も食べる必要はありません。お風呂の浴槽にひとつ入れるだけでも十分効果が期待できます。



全国の医療機関の処方箋を受付けいたします
何でもお気軽にご相談ください

きりん薬局原田店

球磨郡多良木町大字多良木2899
TEL 42-6900 FAX 42-6910



★今月の担当は、薬剤師 原口です★