

# 共同薬局だより ～そよかぜ～



2010/8/27  
復活 3号

## 特集：熱中症

しばらくご無沙汰していた「そよかぜ」ですが、疾患特集号を随時更新する形で復活します。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。



### (熱中症とは?)

熱中症とは、日射病や熱射病の総称で、高温にさらされる、あるいは運動等で体温が上昇し、体温維持のためのメカニズムがうまく働かなくなっておこる病気で、重くなると死亡に至る場合があります。

### (熱中症発生のメカニズム)

ヒトの体温調節メカニズムは、

1.皮膚表面から空気中へ熱を放出する

2.汗をかいて、汗の蒸発によって熱を奪う働き(気化熱)を利用する

ですが、気温が高くなると熱の放出ができにくくなり、湿度も高くなると汗の蒸発も減ってしまうため高温・多湿の環境では体温が調節できなくなり、さらに循環器系の異常もおきてくることとなります。



### (どのような時に起きやすいですか?)

天気予報などで熱中症危険指数を報道していると思います。熱中症危険指数はその日の最高気温と湿度から推定した指数で、**危険、嚴重警戒レベル**の場合は運動した時だけでなく通常の生活をしていても熱中症の危険があります。特に**危険レベル**の時は高齢者では安静状態でも熱中症の危険性が高いとされています。

警戒レベル以下の場合でも激しい運動や作業をしている時には熱中症の危険があります。熱中症危険指数をチェックしましょう。



### (どんな症状ですか?)

四肢や腹筋の痛みを伴った痙攣(発汗のため血液中の塩分が不足して起こります)めまい感、疲労感、だるさ、頭痛(頭重感)、失神、吐き気、嘔吐など

重症になると意識障害、おかしい言動や行動、過呼吸、ショック症状などが起こることがあります。

## (熱中症になってしまったらどうすればいいの?)

熱中症かもしれないと思ったら

### 1.体温を下げること

- ・すぐに涼しい日陰やクーラーのきいた室内などに移動する
- ・衣服をゆるめて休む
- ・体を冷やすために氷や冷たい水で冷やしたタオルを手足にあてたり  
(足の付け根や脇の下など血管がある場所が効果的)、うちわなどで風を送る



### 2.水分を補給する

水分だけでなく、汗で出て行ってしまった塩分も補給する必要があります。塩分を含んでいるスポーツドリンクなどを少しずつ何回にも分けて補給します。

### 3.意識がはっきりしないなどの症状があったらすぐに救急車を呼ぶ必要があります。

## (熱中症を予防するために)

熱中症は、屋外で活動するときだけでなく室内で発症する場合があります。普段から熱中症の予防を心がけましょう。



### ①屋外での長時間の活動は避けましょう。

屋外での活動は暑い時間を避けて行いましょう。水分摂取を十分にして日陰で適宜休養を取りましょう。小さいお子さんは背が低く、地面に近いので大人よりも高温になってしまいます。特に注意が必要です。

### ②クーラーで室温を下げ、十分な水分を摂りましょう

高齢者の場合、室温が高くなっていることに気付きにくくなっています。クーラーなどで室温を下げ、熱中症を予防しましょう。喉の渇きにも気づきにくいので、こまめに水分(コップ半分を1時間に1回程度)を摂りましょう。

### ③運動や作業時には水分・塩分を十分に補給しましょう

運動や作業時には、作業前にコップ1杯の水分、最中に30分毎に水分と塩分、後にも30分以内に水分・塩分を補給します。特に、屋外で31度以上の気温でスポーツや作業を行うのは危険であり、出来るだけ避け、涼しい室内に移動する事をお勧めします。(水分・塩分制限のある方は、医師に相談して下さい)

