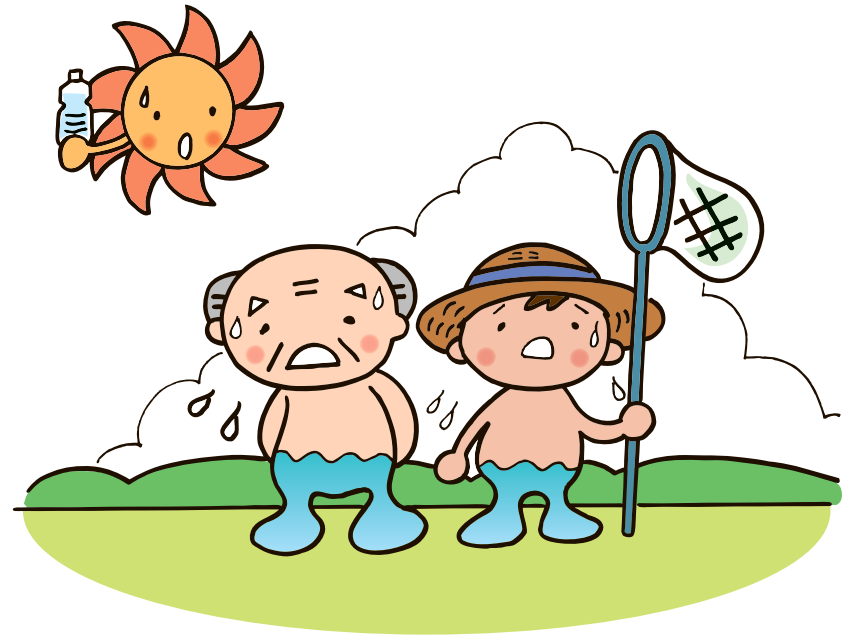


# 熱中症

熱中症とは、高温多湿な環境で、体内の水分や塩分のバランスが崩れて体温の調節ができなくなり、体温が上がったり、だるさやけいれん、意識障害などを発症する症状全般を指します。「食中毒」の「中」は「あたる」という意味ですが、熱中症も「熱にあたる」ということから来た名称です。熱中症で死亡する人は年に100人を超えることもあるので注意が必要です。



## 熱中症の分類

熱中症は症状の重さに応じて、旧分類では熱失神、熱けいれん、熱疲労、熱射病に分類されます。熱中症の初期症状ではすぐに倒れるわけではありません。まず、こむらがり(足がふる)る。顔が赤くなり、ほてる。だるさを訴える。体温が上がる。体がふらつく。気分が悪くなる。というような症状が出ます。

初期症状から中程度の熱疲労へ進むと、全身倦怠感、皮膚の蒼白などが起こります。

症状が進行し熱射病を起こすと、異常な体温上昇(40度以上)、めまい、呼吸困難、意識がなくなるなどの症状を起こし危険な状態になります。特に乳幼児と高齢者の場合、体の水分量が少ないため、脱水症状を起こしやすく、暑い環境下に置かれるとすぐに症状が進行しますので注意が必要です。

## 熱中症の応急処置

涼しい室内、風通しの良い木陰などに移動する。衣類をゆるめ、足を高くして寝かせる。冷やしたタオルなどで体を冷やす。皮膚が冷たくなっているときは毛布などで体温を保温する。水やスポーツ飲料、塩を一つまみ入れた水などで水分を補給する。ただし、胃がいれんを起こす可能性があるもので冷たいものを大量に飲ませてはいけません。解熱剤は使わず、自

## 熱中症の予防

然に熱が下がるのを待つ。全身のけいれんを起こしている場合はすぐ救急車を呼び、熱中症の集中治療ができる病院に一刻も早く運ぶことが大切です。

直射日光や高温下に長時間いることと、無理な運動をしないことが大切です。

暑さ対策としては自然に体温調節が出来るように、脱いだり着たり服装を心がけ、吸湿性・通気性の良い服装を選び、帽子をかぶるようにすること。

脱水症状を防ぐには、汗をかく前にこまめに水分補給をすること。睡眠不足や疲労時は、屋外で

運動したり、無理をすることはしないこと。乳幼児を暑い環境下に放置は絶対しないことです。

熱中症の防止で大切なのは水分補給ですが、食塩と糖分を含んだものが効果的です。水分の成分としては0.1〜0.2%食塩と糖

分を含んだものが有効です。スポーツ飲料は手軽な水分補給に適しています。市販飲料の成分表を見ますと、ナトリウムが100ml中40mg〜80mg入っていれば塩分0.1〜0.2%食塩水に相当します。ぜひ成分表を見てください。

## 熱中症の実態

従来、学校スポーツにおける死亡事故が問題となり、スポーツ医

学において最も取り上げられてきました。最近の統計により、労働災害としての熱中症、あるいは高齢者での熱中症発生が多いことが分かっています。

本県は高齢化が進んでおり65歳以上の高齢者だけの世帯は9万6408世帯(24.6%)そのうち一人暮らしは5万2289世帯(13.3%)です。(平成24年7月1日秋田県調べ)そのため、高齢者個人ごとに熱中症対策を知っていただくことが必要です。

高齢者の熱中症は、暑さを感じにくく汗をかきにくいなど体温調節の機能が低いためと考えられています。このため、室内の温度が上昇していることに気づかない場合

があり、室内でも熱中症にかかる危険性があります。

## 高齢者に気をつけてほしい熱中症

自分で体調の異変に気づき受診するか、ご近所に気づいてもらおうか、また、発見時には倒れていたという場合もあります。外の天気がよく、温度が上昇すると思ったら窓を開け風の通りをよくしたり、冷房機(クーラー)を上手に活用して温度調節を行ってください。

高齢化社会になるほど隣り近所のお付き合いを大切にしてお互いを気づかう生活にしていきたいものです。

(だけ調剤薬局 遠藤 修)

## 基準薬局リスト

### 秋田市

- 生々堂薬局 ☎018-832-4290 ☎832-4293
- 中央薬局 ☎018-833-8344 ☎837-6234
- 調剤薬局ほっと ☎018-857-3214 ☎857-3218
- 丁酉会薬局 ☎018-835-8788 ☎835-8863
- 長尾薬局 ☎018-847-1218 ☎846-6583
- 中通薬局 ☎018-835-8002 ☎835-8002
- 那須薬局 ☎018-839-8008 ☎839-8013
- 那波薬局 ☎018-862-3219 ☎862-3339
- 那波薬局八橋店 ☎018-863-1521 ☎863-2788
- 仁井田薬局 ☎018-839-5491 ☎839-5635
- 西岡メディカル薬局秋田店 ☎018-880-5775 ☎880-5771
- 登町薬局 ☎018-837-2020 ☎837-4808
- ぱーる薬局 ☎018-845-8300 ☎845-8301
- 半田薬局 ☎018-846-5778 ☎857-3643
- 平和薬局 ☎018-864-0044 ☎864-0059
- ほどの薬局 ☎018-865-2535 ☎865-2535
- ポプラ薬局 ☎018-835-1535 ☎835-1881
- 舩屋薬局 ☎018-845-4181 ☎845-4182
- 舩屋薬局ひがし店 ☎018-880-5210 ☎880-5213
- 豆の木調剤薬局 ☎018-846-8323 ☎857-2393
- みその薬局 ☎018-896-4411 ☎896-4412
- 緑ヶ丘薬局 ☎018-845-3453 ☎845-3453
- みどりさわやか薬局 ☎018-866-7571 ☎866-4255
- 南薬局 ☎018-834-5372 ☎834-8396
- みゆき調剤薬局 ☎018-892-6789 ☎892-6781
- 本山町薬局 ☎018-880-2225 ☎880-2226
- 薬局エール港北店 ☎018-857-1090 ☎857-1057
- 薬局エール自衛隊通店 ☎018-847-3991 ☎880-1252
- 薬局エール大学病院前店 ☎018-884-7311 ☎884-7312
- 矢野薬局 ☎018-863-5005 ☎863-5981
- 山田相談薬局 ☎018-863-0063 ☎865-3288
- やよい薬局 ☎018-864-8334 ☎864-5949
- 雄和薬局 ☎018-886-5027 ☎886-5072



処方せん公文書の有効期限は処方日を含めて**4日間**です。

### 秋田県薬剤師会

秋田市千秋久保田町6-6 TEL.018-833-2334  
E-mail info@akiyaku.or.jp  
http://www.akiyaku.or.jp