

熱中症を防ぎましょう



I

II

III

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整ができなくなることで体温が上がったり、だるさやけいれん、意識障害などを発症する全身症状を指します。熱中症が原因で亡くなる人は2018年以降、ほぼ毎年1000人を超えています。

熱中症の分類

熱中症はその重症度に従いⅠ、Ⅱ、Ⅲ度に分類されており、Ⅰ度、Ⅱ度、Ⅲ度の順に症状が重くなります。

Ⅰ度では手足のしびれや目まい、立ちくらみなどが起こります。また筋肉痛、筋肉の硬直などのこむら返りが起こりやすくなり、これは発汗に伴う塩分（ナトリウム等）の欠乏により生じ、熱けいれんと呼ぶこともあります。

Ⅱ度では頭がガンガンするような頭痛、吐き気や嘔吐、体がぐったりする、力が入らないなどの倦怠感、意識がなんとなくおかしいなどの症状が現れ、Ⅲ度となるとさらに重症度が増し、呼びかけや刺激への反応がおかしくなる意識障害や引きつけのような痙攣、真つすぐ歩けない、異常な高体温（40℃以上）などの非常に危険な状態になってしまいます。

熱中症の応急処置

冷房の効いた涼しい室内、風通しの良い木陰などに移動し衣服を緩め、保冷剤などで首や腋の下などの体表に近い太い血管を冷やすと効果的に体温を下げるができます。

また、大量の発汗があった場合などはスポーツドリンクや経口補水液などで、汗で失われた水分や塩分などを補給することが大切です。これらをすぐに用意できない場合は1ℓに1〜2gの塩を入れた水でも代用可能です。

ただし、自力で水を飲むことができない場合や、しばらく様子を見ても症状に改善が見られないような場合は医療機関での治療が必要となるので、救急車を呼び一刻も早く医療機関へ搬送することが大切です。

このように応急処置のポイントは「涼しい場所に移動させる」「衣服を脱がし体を冷やす」「水分や塩分の補給」の3つのほか「医療機関への搬送」です。これら4つの処置を適切に行うことで熱中症の重症化を防ぐことができます。

熱中症の予防

熱中症と聞くと炎天下でスポーツをしたり無理な作業をしたりすることと起こると思われがちですが、実際には家庭内や日常生活の中で起こる熱中症も多くあります。

特に高齢者や乳幼児はエアコンのない部屋や風通しの悪い場所にいると、あまり動かず静かにしていると、きや、寝ているときなどにも熱中症を起こす危険があるため、こまめに室温を測り、風通しや服装に注意して過ごすことが大切です。

熱中症予防の4つのポイント

①暑さを上手に避けて生活する工夫
エアコンを賢く活用しましょう。エ

エアコンの温度設定は28℃を超えないように設定し、使用時は冷風が直接人に当たらないようにしましょう。冷気は下の方にたまりやすいので、扇風機やサーキュレーターなどを利用して風を動かすとあまり温度を下げなくても涼しく過ごせます。

②小まめに水分摂取を

脱水症状のサインとして、喉が渇き、汗や尿の量が減る、尿の色が濃くなるなどの症状が挙げられますが、軽い脱水状態の場合、喉の渇きを感じないことがあります。特に高齢者の場合は脱水症状が進んでいても喉の渇きを感じにくいことがあるため、飲みたいと思わなくても外出や運動、入浴、睡眠などの前後に水分を取ることを心がけましょう。

③涼しく過ごせるよう服装も見直し

少しでも涼しく過ごすためには、汗を吸い、通気性の良い綿素材の衣類が適しています。最近では多く市販されている吸汗素材、速乾素材のシャツなどがあります。

④暑さに負けない体づくり

熱中症は体が暑さに慣れていないことで起こりやすくなります。普段

から運動をしていて適度に汗をかく習慣がある人は暑さに体が慣れていするため熱中症にかかりにくくなります。1日30分程度のウォーキングを続けるなど、普段から暑さに対抗できるような体づくりを行うこと、また、寝不足や二日酔い、疲れがたまっている、風邪気味など体調が悪い時も熱中症になりやすいため十分な栄養と休息を取り、健康管理を心がけることが大切です。

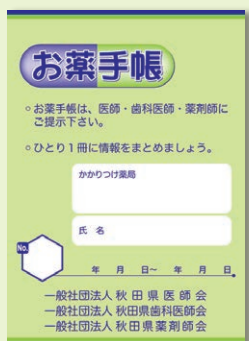
異常気象ともいえるここ数年の暑さ、秋田県も今までに経験したことのないような暑さが続いています。熱中症予防には今まで以上に気を

付けなければなりません。利尿作用のあるカフェインを含むお茶やコーヒ、アルコールなどは脱水を促しやすく、疾患の治療で使用する抗コリン作用を持つ薬剤（鎮痙薬、頻尿・過活動膀胱治療剤、パーキンソン治療薬など）や利尿剤・向精神薬など、発汗しにくくなるなど体温調整機能が低下することにより熱中症を発生させる可能性が高くなる薬もあるので注意が必要です。

お薬のことでご不明な点などがありましたら、医師や薬剤師までご相談ください。

（だけ調剤薬局 渡邊 雄二郎）

くすりの「安全な服用」 まずは、お薬手帳の 提示から！



お薬手帳

処方せんの有効期限は
処方日を含めて4日間です。

秋田県薬剤師会

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