

2011年8月



熱中症

2010年の夏期に熱中症で救急搬送された人数は5万人を超え、1年間の死亡者数は1600人を超えました。気象条件に左右されるものの、近年熱中症を発症する人が増加傾向にあります。

熱中症とは、室温や気温が高い中での作業や運動により体内の水分や塩分（ナトリウム）などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体がだるいなどの症状が起こる病気です。

ひどいときにはけいれんや意識障害なども起こります。

屋外だけでなく、室温や湿度が高い家の中でも熱中症になる可能性があります。





熱中症の症状と対処

重症度	症状	対処	医療機関への受診
軽度 (度)	めまい、立ちくらみ、こむら返り、大量の汗	涼しい場所へ移動、安静、水分補給	
中等度 (度)	頭痛、吐き気、だるさ、体に入らない、集中力や判断力の低下	涼しい場所へ移動、体を冷やす、安静、十分な水分と塩分の補給	
重度 (度)	意識障害(反応がおかしい、会話がおかしいなど)、けいれん、運動障害(普段通りに歩けないなど)	涼しい場所へ移動、安静、体を冷やす	救急車を呼ぶなどして受診する

熱中症の応急手当

- ・ 涼しい場所へ移動し、衣類を緩め、安静に寝かせる
- ・ 屋内の場合はエアコンや扇風機をつけ、うちわなどで風をあて、体を冷やす
- ・ つめたいタオル、氷や冷えたペットボトルなどで、首や脇の下、足の付け根を冷やす
- ・ 飲めるようであれば、水分を少しずつ飲ませる

熱中症予防のために



温度、湿度をこまめに確認する

体感に頼らず、温度計・湿度計で確認し、室温は 28 以下、湿度は 70% 以下を目安に調節しましょう。

エアコン、扇風機や換気扇の活用

エアコンで温度管理をしたり、扇風機や換気扇で室内の空気を循環させましょう。

まどからの直射日光を避ける

よしず、すだれ、カーテンなどで直射日光を遮りましょう。

こまめに水分の補給

大量の汗をかいた時には水分だけでなく、塩分も忘れずに補給しましょう。のどが渴いたと感じたら必ず水分補給。渴いていなくてもこまめに補給を心がけましょう。



涼しい服装をする

汗を蒸発させやすい衣類を着用するなどし、なるべく涼しい服装をしましょう。日傘や帽子の活用も有効です。なるべく日陰を歩くようにしましょう。

日ごろから栄養バランスのよい食事をとる

栄養バランスに気を付けた食事を取り、暑さに負けにくい体力をつけましょう。



暑くなる前に活動する

可能であれば、明け方など比較的涼しい時間帯に用事を済ませるなどして、日中の外出を控えましょう。

冷やしたタオルで体を拭く、保冷材を使って体を冷やすなどの対策も有効です。市販の冷感グッズも活用しましょう。

熱中症予防ドリンクの作り方

<材料> 水:500ml 塩:0.75g 蜂蜜:大さじ1 レモン汁:大さじ1

<作り方>

塩、蜂蜜、レモン汁を水に加えて混ぜれば完成（乳児が飲む場合は蜂蜜を砂糖小さじ2にしてください）

スイカと塩の組み合わせは熱中症予防に効果的です。スイカには、水分・糖分・ミネラルが入っていますが、唯一ナトリウムが足りません。そこで、スイカ100gにたいして食塩を2ふりすると、80mgのナトリウム量となり、スポーツドリンクと同じくらいのナトリウムをとることができます。

病気によっては塩分を取りすぎるとよくない場合もあります。

熱中症は予防ができます。夏を元気に過ごすために、熱中症のことをよく知り、しっかり予防しましょう。

心臓や腎臓、その他持病がある方は、かかりつけの医師や薬剤師と相談しながら、快適に夏を過ごしましょう。

（きょうの健康 2011.7 / 消防庁 / 厚生労働省 / 環境省熱中症
環境保健マニュアル / 全国健康保険協会 参照）



オーロラ薬局

TEL 019-635-1233

FAX 019-635-4555

オーロラ薬局 沼宮内店

TEL 0195-61-3883

FAX 0195-62-6868

オーロラ通信はホームページでもご覧になれます。

<http://www.iwate-aurora.com/>