

2013年7月



熱中症対策

例年、梅雨明けのころから熱中症の患者数は増加してきます。2012年度の夏に熱中症で救急搬送された人数は4万3000人を超えました。今年も猛暑が予想されますので、熱中症対策を怠らないようにしましょう。

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。

近年、猛暑日や熱帯夜も増えているので、屋外だけでなく、部屋の中でも熱中症になる人も増えてきています。



《熱中症の症状と対処方法》

| 重症度 | 症状 | 対処 |
|-------------|--|--|
| 軽度 (Ⅰ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 (Ⅱ度) | 頭痛、吐き気、だるさ、 体に力が入らない、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 口から水分をとれない場合 や症状が改善しない場合は 医療機関を受診する |
| 重度 (Ⅲ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医療 機関を受診する |



《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、エアコンや扇風機で体に風をあてる
- ・ つめたいタオル、保冷剤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
- ・ 口から飲めるようであれば、水分を少しずつ飲ませる
- ・ 下着の上から霧吹きで水をかけるのも効果的



《熱中症予防対策》

○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。

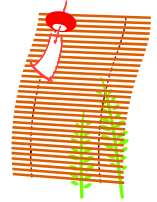


○エアコン、扇風機や換気扇の活用

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。就寝中はタイマー機能を上手に利用しましょう。

○窓からの直射日光を避ける

よしず、すだれ、カーテン、つる性植物を使った緑の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。キュウリやトマト、スイカなどのミネラルや水分をたっぷり含んだ夏野菜や果物は、体を冷やす効果もあります。

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)

熱中症になりやすいのは…

- * 脱水症状がある人
- * 高齢者
- * 肥満の人
- * 普段から運動をしていない人
- * 暑さに慣れていない人
- * 体調の悪い人、病気の人（心疾患、糖尿病、精神神経疾患、広範囲の皮膚疾患など）



このような方々は、自律神経がうまく汗をかきよう働きにくくなっているため、一般の方よりも熱中症になりやすいので、さらに注意が必要です。

※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ので、主治医に相談しましょう。

（ 全国健康保険協会 / きょうの健康 2011.7 2013.7 / 厚生労働省 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/>