

梅雨も明けて日差しが厳しくなる季節ですね。今回は暑い夏に発生しやすい熱中症についてご紹介します。

熱中症とは？

熱中症は、気温が高いことなどで身体の中の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れたり、体の調整機能が正常に働かなくなることによって引き起こされます。



熱中症予防のためにすること

①暑さを避ける

- ・扇風機やエアコンで温度調整、室温をこまめに確認
- ・遮光カーテン、すだれ、打ち水などの利用
- ・日傘や帽子、日陰の利用、こまめな休憩
- ・天気の良い日の日中の外出をなるべく避ける
- ・通気性の良い衣服を着用する
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす



②こまめに水分を補給する

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくてもこまめに水分・塩分、経口補水液を補給する。

経口補水液は**一気に飲みせず、吸収が良いようにちびちびとこまめに飲みましょう。**

年齢	1日当たりの目安量
学童～成人（高齢者も含む）	500～1000mL
幼児	300～600mL
乳児	体重1kg当たり 30～50mL

※経口補水液の摂取目安量

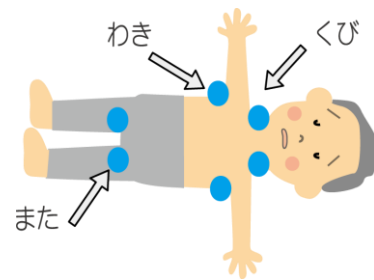
熱中症が疑われる人を見かけたら

**意識が無い、自力で水が飲めない場合は
すぐに救急車を呼びましょう！**

意識がしっかりしている、自力で水を飲めるときは

- ・エアコンが効いている室内や風通しの良い日陰など、涼しい場所へ避難させる
- ・衣服をゆるめ、からだを冷やす
- ・水分・塩分、経口補水液などを補給する

体を冷やすときは、**首、わきの下、足の付け根**など、太い血管が走っているところを冷やします。保冷剤を使う際は薄いタオルや布で覆って冷やしましょう。



経口補水液とスポーツドリンク、どう違うか？

経口補水液はスポーツドリンクに比べてナトリウムやカリウムといった電解質の量が多く、クエン酸やアミノ酸を含まず、かつ低カロリー（糖分を抑えてある）です。そのため、下痢嘔吐発熱や過度の発汗による脱水は、電解質の失われる量が多いため、経口補水液が適しています。スポーツドリンクに含まれるクエン酸やアミノ酸はTCA サイクルを回してATP(エネルギー)産生を促し、エネルギーを効率的に改善するため、スポーツ時の脱水に適しています。状態に適した物で水分補給を行きましょう。

《作成》松海が丘薬局

《参考資料》

厚生労働省パンフレット 熱中症予防のために
管理薬剤師.com

大塚製薬 OS-1 ホームページ

環境省 熱中症予防声かけプロジェクト

