



この度は、当薬局をご利用頂きありがとうございます。  
今月は『熱中症』についてのお話です。

### ◆梅雨時から注意が必要！

夏本番を前に、じっとりした湿気とともに気温もぐんぐん上昇するのが6月です。体が暑さに十分順応できていないこの時期から夏に向けて、特に注意したいのが「熱中症」です。

熱中症は、気温や湿度の高い環境下で、**体内の水分や塩分のバランスが崩れ**、体温調節機能がうまく働かなくなってしまうために現れるさまざまな症状の総称です。  
消防庁が発表した平成28年夏期(5~9月)の熱中症による救急搬送人数は5万人以上のぼります。



### ◆熱中症の症状とは

熱中症の代表的な初期症状として、**めまいや立ちくらみ**、一時的な失神があります。熱失神とも呼ばれ、炎天下や暑い室内での長時間労働やスポーツなどにより体内に熱がこもり、脳への血流が減ることと、脳そのものの温度が上昇することで引き起こされます。

熱中症の初期症状であるめまいや立ちくらみなどの基本的な対処法として、まずは、**意識がはっきりしているかを確認**しましょう。意識が朦朧としているようであれば、迷わず医療機関へ。意識がはっきりしている場合は、次のような対処法を行きましょう。



### ◆熱中症の対処法

#### \*安全で涼しいところへ移動

このとき、自分の足で歩ける状態でもめまいや立ちくらみ、一時的な失神によるふらつき・転倒に注意し、頭を打つなどの2次被害を防ぐために両側から二人で支えることが大切です。

#### \*横になって休む

足を10cm程度高くすることで、心臓への血流がよくなって血圧が上がリ、脳への血流を改善させる効果が期待できます。

#### \*保冷剤やペットボトルなどにタオルやハンカチを巻いて、体を冷やす

体表近くを走る静脈(太い血管)の通る首筋やわきの下などを冷やすのが効果的です。

#### \*水分補給をしっかりと

スポーツドリンクや0.1~0.2%の濃度の食塩水(1ℓの水に対して1~2gの食塩を加えたもの)などを自分で飲んでもらい、体内から失われた水分・塩分を補います。



### ◆水分の取り方

\* 平常時の水分摂取は常温に近い温度の水

\* 1日の目安摂取量は1.5L程度。ゆっくり少量(150~200mL)ずつ、7~8回にわけてこまめに飲む

特に体から水分が失われやすい次のタイミングでの補給を。

- ①起床時
- ②運動の前後
- ③入浴の前後
- ④就寝前

(病気療養中で水分摂取制限のある方は主治医の指示に従ってください)



★ご不明な点がございましたらお気軽にご相談ください★

町田市原町田4-2-2 メディカルスペース町田1F 042-705-7818