



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。



## ◆熱中症について

熱中症は、気温が高いことで身体の中の**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。人の身体は、常に熱を作り出す一方、汗をかいたり、皮膚から熱を逃がすことで、体温の上昇を抑えています。

このような体温の調節機能がうまく働かず、体内に熱がこもり、体温が異常に上昇すること熱中症は起こります。

重症化すると死に至る可能性もありますが、正しい知識と適切な行動で防ぐことができます。



## ◆栄養補給も大事

体力回復のために栄養補給することも大切です。栄養素からエネルギーを産み出す代謝(TCAサイクル)の助けになるのは、**ビタミンB1やB2、B6などのビタミンB群**です。

例えば、そうめんは炭水化物になるので、それをエネルギーに変える**ビタミンB1**がないと体は疲れる一方です。ビタミンB1は豚肉や豆腐、味噌といった大豆製品、モロヘイヤ、玄米などに多く含まれていますので一緒に食べるようにしましょう。

また免疫力を高めたり、ストレスへの抗体を作る**ビタミンC**も夏場は特に積極的に摂取しましょう。ビタミンCは熱に弱い為、栄養を考えるのであれば生で食べるのがおすすめです。

他の栄養素もバランスよく摂っていくことが熱中症になりにくい体作りに大切です。



## ◆日頃から水分補給を心がけて

のどが渇いていないから、汗をかいていないから大丈夫と思いがちですが、すでに体液が減少している場合もあります。いつもより尿の色が濃く、量が少ない場合はすでに体内の水分不足が起こっています。のどが渇く前からのこまめな水分、塩分補給が脱水症、熱中症予防には大切です。熱中症の発生は、当日の水分、塩分不足だけではなく、数日前からの不足が原因で発生します。常日頃から**水分と塩分の補給を心がけましょう。**

## ◆水分とともに塩分もこまめに

熱中症の予防には、普段から**水分と塩分を適度に摂取**しておくことが大切です。

汗をかくと、汗と一緒に塩分も体外へと排出され、体内の塩分量が減り、ミネラルバランスが崩れた状態になります。ミネラルの欠乏は様々な障害を引き起こす原因になります。汗をかきやすい夏は、**スポーツドリンクや経口補水液**で水分と一緒に塩分を補ったり、毎日の食事を通して適度な塩分を摂ることを意識しましょう。



## ◆熱中症対策

室内では無理はせず、**扇風機やクーラーを活用**し、適度な気温、湿度を保ちましょう。もし外出先などで体調に異常を感じたら、風通しのよい日陰や、クーラーが効いている室内へ移動しましょう。きついベルトやネクタイはゆるめて風通しを良くし、体からの熱の放散を助けます。皮膚に水をかけ、うちわや扇風機などであおぎ、体を冷やすのも方法の一つです。いかに早く体温を下げるができるかが悪化させないポイントです。



★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