



# 加地薬局かわら版

2013年8月



## ☀ 熱中症に気をつけましょう！

今年は梅雨明けが例年より早く、暑さが厳しく熱中症が心配です。

人間は恒温動物であり、外気温の影響を受けてもほぼ一定の体温を保つことができます。これは、脳の一部が体温をコントロールしているからで、その仕組みのひとつが「汗をかくこと」です。

ところが、外気温が体温より高い日や湿度が高く風もない日は、汗をかいても蒸発しにくく、大量に汗をかいても体温調節が間に合わなくなり、体内に熱がこもってしまいます。すると発汗量だけが増え体内の水分やナトリウムが急激に失われて体液のバランスがくずれ、熱中症が引き起こされます。

☀ ベタベタする、臭いが気になる・・・と、嫌われ者の汗ですが、汗をかき、それを上手に使うことで熱を逃がすことは体温調節の要です。

衣服はゆったりとして風通しが良く、汗をよく吸ってすぐに乾くものを選びましょう。

外出時には帽子や日傘を使いましょう。帽子は麦わらのような風通しの良い素材がベストです。

ときどき帽子をとり、こもった熱を逃がしましょう。



☀ 近年、屋内で熱中症にかかるケースが増えています。室温が高い時にはエアコンを使用しましょう。設定温度が多少高めでも扇風機を併用すれば、下にたまりやすい冷気が部屋に循環し効率よく冷やせます。また、**温度計と湿度計を用意して、室温は28℃前後、湿度は約60%以下を目安にします。**湿度が75%を上回ると熱中症が起こりやすくなるので除湿機能も上手に利用しましょう。

☀ 熱中症による脱水症状を引き起こさないためには、水分補給がなにより大切です。

ただし、一度に大量に飲んでもあまり吸収されないので、コップ一杯程度を一日中どこでもこまめに飲むようにしましょう。**のどが渇いていなくても意識して水分をとるように心がけましょう。**

熱中症が疑われる時は、水だけを摂取すると血中の塩分濃度がますます下がるので、発汗で失われたナトリウムを補うため、水1リットルに対して1～2gの食塩を加えます。その時砂糖も少々加えると吸収率がアップします。ナトリウム入りのスポーツ飲料も手軽です。

☀ 気温が高い日に、急なだるさやめまいを訴える人がいたら熱中症の疑いがあります。重症化する前に、素早く手当てをしましょう。

➡ まず、直射日光が当たらない風通しのよい場所に移動し、仰向けか横向きに寝かせ、着衣を緩め水分を補います。

➡ 次に太い血管が流れている首筋やわきの下、太ももの付け根を冷やし、扇風機などで風を送ります。(屋外などで氷や保冷剤が手に入らない場合は、濡らしたハンカチやティッシュを肌に貼り付けて扇子などであおぐだけでも対処できます。)

➡ 体に触れてみて、冷たく感じるまで冷やし続けて下さい。

➡ 意識障害がある場合は、すぐに救急車を呼びましょう。症状に加え、熱中症が起こった時の温度や湿度・体温・血圧・脈拍などを伝えると治療がスムーズになります。

**※体温が40℃を超えた場合は意識が回復しても診察を受けましょう。**



熱中症は、誰にでも起こる可能性があります。  
水分補給・室温調整など先手を打って予防を心がけましょう。

