



熱中症・脱水症に注意しましょう

熱中症とは

熱中症は、気温の高い環境で生じる健康障害の総称です。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、倦怠感、けいれんや意識障害などの症状が起こります。熱中症は炎天下特有のものではありません。湿気の多い時期や曇りの日、日中だけでなく夜間、屋内でも熱中症になる可能性があります。

脱水症とは

大量に汗をかいたり、発熱や下痢などの体調不良で水分が失われたりすることで、体内に必要な水分量と塩分量が十分でなくなる場合があります。そうした状態が脱水症です。

脱水症になると、血液の量が減り、血圧が低下します。また食欲不振などの原因にもなり、骨や筋肉から電解質が失われることで、脚がつったりしびれが起こることもあります。

脱水症は熱中症の様々な症状のうちの1つです。

涼しい環境と冷却がポイント

気温が高い日は、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、風通しの良い日陰や、クーラーが効いている室内で休むようにしましょう。衣服をゆるめ風通しを良くし、体からの熱の放散を助けます。皮膚に水をかけ、うちわなどでおおぎ、体を冷やすのも一つの方法です。早く体温を下げることで悪化させないポイントです。

日頃からこまめな水分補給を

「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、暑い日では、知らず知らずにじわじわと汗をかき、気が付くとすでに体液が減少してしまっ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補給が大切です。しかし、一度に大量の水を摂取すると、かえって体内の電解質のバランスが崩れ体調不良を引き起こすこともあります。熱中症などの脱水時には、水分だけでなくあわせて塩分の補給も行いましょう。

熱中症などの脱水時に適した飲み物と適さない飲み物



	種類	理由
適している飲み物	スポーツドリンク イオン飲料 経口補水液など	すばやく体内に吸収されるよう、水分・塩分・糖質がバランスよく配合された飲み物です。 脱水等の症状がひどい時には、塩分量の多い経口補水液がお勧めです。
適していない飲み物	コーヒー・お茶 アルコール類など	コーヒー・お茶に含まれるカフェインやアルコール類には、利尿作用があります。得た水分よりも多い量が尿として体から排出されてしまいます。

※経口補水液には塩分が多く入っています。高血圧・心臓病・腎臓病などで治療中の方は、医師に相談の上お飲みください。



加地薬局からのお知らせ等がパソコンからご覧になれます。 <http://www.kaji-ph.com/>
QRコード対応携帯の方は右のQRコードを読み取るだけでURLが表示されます。
携帯版 URL <http://www.kaji-ph.com/k/>

