



# 暑い夏、熱中症対策を忘れずに

昨年5～9月に熱中症で救急搬送された人の数は全国で5万5千人を超えました。熱中症は重症化すると命にもかかわりますが、気をつけさえすれば予防は可能です。蒸し暑い日がまだまだ続きます。熱中症対策を十分に行い、今年の夏を乗り切りましょう。

## 頭痛や吐き気、意識障害がみられたら救急車を

熱中症とは、気温や湿度が高いところで、体内から水分や塩分が失われたり、体温が上昇したりすることで起きる症状の総称です。熱中症というと、炎天下でスポーツや作業をしているときに発症するというイメージがありますが、発症場所として最も多いのは室内で、特に高齢者の場合は半数以上が室内で発症しています。

熱中症の症状は、軽度（Ⅰ度）であればめまいや立ちくらみ、筋肉のこわばりなど、中等度（Ⅱ度）では頭痛や吐き気、嘔吐など、重度（Ⅲ度）になると痙攣や意識障害などが現れます。軽度から始まって、中等度、重度へと段階的に悪化することもあります。なかには突然、嘔吐や意識障害など、中等度や重度の症状で発症することもあるので注意が必要です。軽症であれば体を冷やすなどその場で適切に対処します。それでも回復しなかったり、中等度や重度と思われる場合は救急車を呼んでください。

## のどが渇く前にこまめな水分補給を心がけよう

この時期、日中に外出する際には帽子や日傘を使ったり、日陰を選んで歩いたりして、なるべく直射日光を避けるようにしましょう。首に巻いたりする冷感グッズを利用するのもおすすめです。

のどの渇きを感じなくても、こまめに水分を補給することも大切です。普段の生活では水やお茶でよいのですが、スポーツなどで大量に汗をかいたときは、1リットルあたり1～2gの塩と砂糖40gを入れた水を飲んだり、梅干しを食べたりして塩分も忘れずに補給しましょう。スポーツドリンクもよいのですが、糖分の割合が高いので、気になる人は2～3倍に薄めるとよいでしょう。汗は睡眠中にも出るので、起床時や夜寝る前にコップ1杯の水を飲んで水分補給

を行いましょう。

昼夜ともに室内の温度への注意も欠かせません。室温は28度以下が目安です。クーラーで室温をコントロールしたり、扇風機で室内の空気を循環させたりしましょう。すだれやカーテンなどで日中、直射日光を遮るのもよい方法です。

## 持病や薬により、熱中症のリスクが高まることも

脳卒中や認知症、心臓病などにより、体温を調整する機能が低下することがあります。また、降圧薬や睡眠薬、抗不安薬などの中には、副作用として、暑さを感じにくくなったり、発汗機能が低下したりするものがあります。こうした病気を抱えていたり薬を服用している方は、熱中症のリスクが高いことを意識し、水分補給などを忘れないようにしましょう。

熱中症についてわからないことなどがありましたら、気軽に薬剤師にご相談ください。



イラストレーション：堺直子

ヘルスケア・プロショップの健康情報紙『Life』は毎月薬局でお配りしています。【無料】