

県民の皆様こんにちは！

このページは、私たち薬剤師が薬剤師の目線で、県民の皆様に日々明るく元気な生活を送って頂けるよう、お伝えしたいことを掲載していくページです。お薬のことはもちろん、お薬以外のことでも県民の皆様にとって必要な情報を少しずつ発信していきたいと思いますので、どうぞよろしくお願いいたします。

「今年も猛暑！！！熱中症に細心の注意を！！！」

今年も例年どおり、もしかすると例年以上の暑さが続いています。25度を超える夏日は当たり前で、30度を超える真夏日、35度を超える猛暑日という日も出ています。8月の終わりから9月にかけては少し暑さが和らぐとは思いますが、まだまだ残暑が続くようです。そんな中で注意をしたいのが熱中症。そこで熱中症について前回に引き続き記載していきたいと思います。

熱中症とは、高温多湿な環境に私達の体が適応できないことで生じる様々な症状の総称を言います。症状としては、めまいや顔のほてり、筋肉のけいれん、だるさや吐き気、汗のかき方がおかしい、体温が高い、まっすぐ歩けないなどが挙げられます。

熱中症には程度に応じてⅠ度、Ⅱ度、Ⅲ度に分類されます。

Ⅰ度：めまい、立ち眩み、汗を拭いてもたくさん出てくるなどの症状です。程度にもよりますが自分で水が飲める、意識がしっかりしている場合は現場の応急処置で対応できるとされます。

Ⅱ度：頭がガンガンするなどのひどい頭痛、吐き気、嘔吐、身体のだるさなどの症状が出てきます。

Ⅲ度：意識がしっかりしていない、呼びかけに答えない、けいれんが見られる、体温が高い、汗をかかなくなった、皮膚が乾燥している、触ると熱いなどの症状が出てきます。

Ⅱ度やⅢ度の場合はすぐに救急車を呼ばないといけません。

熱中症の予防や対策として2つ記載します。

①こまめに水分を摂る。

喉の渇きを感じなかったり夜中にトイレに行くのが面倒だと感じるかもしれませんが、身体に必要な水分の補給を我慢することは危険です。1日の水分量として1500mLを目安に摂るようにしましょう。大変に思われるかもしれませんが料理や汁物でも水分を補給することができます。一度にたくさん飲む必要はないのでこまめに水分を補給するようにしましょう。例えば、起床時、朝食、昼食、夕方、夕食、入浴後、寝る前などに水分を摂るようにしてみましょう。

②エアコンや扇風機を上手に使う。

エアコンは身体が冷えるといった声をよく耳にしますが、温度や湿度の設定に気を付けた

り身体に直接当たらないように風向きを調整すると身体が冷えすぎません。エアコンや扇風機が使えない場合や場所では、シャワーや冷たいタオルでも身体を冷やす効果があります。

このように怖いことばかりを書いてしまいましたが、きちんとした対策をしていれば熱中症は防げます。しっかりと対策をして一日一日を元気に過ごしていきましょう。

県薬 Web 広報はこれからも、県民の皆様のお役に立てる情報を提供してまいります。今後知りたいテーマなどございましたら、『青森県薬剤師会事務局』までご一報くださるようお願い申し上げます。