

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。

「熱中症の予防と対策について」

6月に入り、今年も夏を前に、熱中症の報告が増え続けております。気象庁の報告によると日本の年平均気温は、様々な変動を繰り返しながら上昇しており、長期的には100年あたり1.44℃の割合で上昇しているとのことです。特に1990年代以降、高温となる年が頻出している状況にあります。熱中症は軽症でも放置してしまうと重症化して命にも大きく関わるということが知られております。そのことを踏まえ、今回は熱中症の原因と症状、予防、対策についてお伝えさせて頂きたいと思います。

①熱中症の原因

高温多湿の環境下で、汗による体温調節が追いつかず、体内に熱がこもることで発症します。屋外だけでなく室内でも発症することが多いことには注意が必要です。

熱中症に関わる要因について

- 1) **環境要因** — 高温、湿度が高い、風が弱い、直射日光など
- 2) **からだの要因** — 脱水、暑さに慣れていない、体調不良、**高齢者・子ども**
- 3) **行動要因** — 激しい運動、長時間の屋外作業、水分補給不足

※特に高齢者と子どもは熱中症になりやすいことが知られており、

高齢者では、暑さに対する感覚が弱くなり、**汗をかきにくくなったり、喉が渇きにくくなることで室内**でも熱中症にかかる割合が高くなることが知られております。

又、**子ども**においても、**汗をかく能力が未発達であったり、野外での地面からの照り返しによる熱の影響を受けやすくなる**ことより、成人に比べ熱中症が起きやすくなると言われています。

②熱中症の症状

熱中症は以下のような症状より段階的に現れます。

(軽度)

- ・めまい、立ちくらみ
- ・手足のしびれ

- ・こむら返り（足がつる）
- ・気分が悪い

（中等度）

- ・頭痛
- ・吐き気、嘔吐
- ・倦怠感、力が入らない

（重度・命の危険）

- ・意識がおかしい、返事が不自然
- ・けいれん
- ・体が熱い、意識の消失

※時間の経過と共に、症状が悪化していくため、早期から予防、対策を行っていくことが必要となります。

③熱中症の予防

i. 暑さを避ける

- ・ 室内：エアコンや扇風機で温度を調整しましょう。
遮光カーテンやすだれを利用しましょう。
- ・ 外出時：日傘や帽子の着用しましょう。
日陰の利用、こまめに休憩をとりましょう。
天気が良く暑い日は日中の外出を控えましょう。

ii. こまめな水分・塩分補給

のどの渇きを感じなくても、こまめに水分、塩分、経口補水液などを補給しましょう

※大量に汗をかいて水分を失った場合、**電解質（ナトリウムなど）を含まない水やお茶をたくさん飲んでも、のどは潤いますが水分は蓄えられません。**

入ってくる水分によって電解質の濃度が薄められてしまうため、体は適切な濃度バランスを保とうとして、**せっかく摂り入れた水分を尿として排泄してしまいます。**

そのため、水分の摂取と同時に**塩分（電解質）も一緒に摂る必要があります。**

以下に適切に水分を補給するための経口補水液の作り方を紹介します。

○経口補水液の作り方

材料

水 1 リットル

砂糖（上白糖） 40g（大さじ4と1/2杯）

塩 3g（小さじ1/2杯）

お好みでレモン等の柑橘果汁

作り方

1. 1 リットルの水に、砂糖 40g、塩 3g を混ぜて溶かす。

2. お好みでレモンなどの柑橘類果汁を加えるとすっきり飲みやすくなります。
経口補水液は市販のものもあるので、購入しておくこともオススメです。

iii. 服装

通気性があり、吸湿速乾タイプの衣服を着用する。

冷却タオル、保冷剤で首の回り、脇の下、足の付け根を冷やす。

※首、脇、足の付け根は太い血管が走っており、太い血管を冷却することで、
体全体を早期に冷やすことができます。

④熱中症時の対策

i. 涼しい場所に避難しましょう。

エアコンが効いている室内や風通しの良い日陰などの涼しい場所へ避難しましょう。

ii. 体を冷やしましょう

衣服をゆるめ、先述した部位（首の回り、脇の下、足の付け根など）を優先的に
体を冷やしましょう。

iii. 水分を補給しましょう

水分、塩分を合わせた経口補水液など水分の吸収が良い水分を摂りましょう。

iv. 自力で水が飲めない、意識がない場合は**すぐに救急車を呼びましょう。**

今年もこれから大変な暑さが予想されます。今回のテーマで紹介させて頂いた内容を参考に
予防と対策を立てて頂ければ幸いです。暑い夏を適切な知識をつけながら、楽しく過ご
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。