

表1〈熱中症の分類〉

分類	症状	処置	重症度
I	めまい、立ちくらみ：「熱失神」 筋肉痛、筋肉の硬直：「熱けいれん」	涼しいところへ運び水分・塩分を摂取させる。	軽症 ↓ 重症
II	頭痛、吐き気、倦怠感：「熱疲労」	自力で水分・塩分を摂取できないようなら病院へ搬送する。	
III	II度の症状に加え、意識障害、けいれん、手足の運動障害、高体温：「熱射病」	すぐに病院へ搬送する。	



2010年以降、熱中症にかかる人が大幅に増加し、毎年約4万人以上の人が救急搬送されています。熱中症は気温が高いときや急激に汗をかいたときに、体温調節機能が乱れることで起こる体の不調の総称です。

熱中症が起こりやすい時期は、真夏日が続く時期だけではなく、梅雨明けの時期にも多く起こります。この理由は、体が暑さに慣れていないことや湿度が高いことなどから体温

調節機能が乱れるためです。また、屋外だけでなく室内での熱中症も近年増加しています。

一般的に、体内の水分は1日に約2.5L失われるといわれています。夏は汗をかき分、こまめに水分補給する必要があります。また、水分を補給する際、汗をかきすぎた塩分の摂取も気をつけなければいけません。熱中症で特に注意しなければいけないのが高齢者です。高齢者は喉の渇きを感じにくいため、喉が渇いていなくても早目に水分をとるようにしましょう。

熱中症は、表1のように重症度によって3つに分類されます。症状に合った処置を知っておくと良いでしょう。熱中症は少しの注意で予防することができます。無理をせず、体調の小さな変化に気をつけましょう。

経口補水液とは

発熱、下痢、嘔吐などが原因で体液が不足している状態を脱水症といえます。このとき、体に補充するものとして適しているのが経口補水液です。これは、水に食塩と砂糖が一定の割合で入ったものです。果汁を少量加える飲みやすいナトリウムだけでなく、カリウムも補給されます。



経口補水液は水分や電解質を素早く補給するもので、一般的なイオン飲料やジュースとは異なります。イオン飲料は経口補水液に比べ糖質が若干多い傾向にあります。また、ジュース類は糖質が多いほか、浸透圧が高くナトリウムが少ない傾向にあります。そのため、脱水時の水分補給には不向きなのです。

経口補水液は体内に取り込まれると食道・胃を経て水分吸収の約80%が行われる小腸へ移動します。小腸では、糖分が電解質であるナトリウムイオンなどと結びついて水分が吸収されます。この働きは下痢をしていても正常に機能することがわかってきました。

経口補水液は一気には飲むのではなく、5〜10mLを少しずつゆっくりと時間をかけて飲むのが良いとされています。脱水状態になったからといって、慌ててたくさん飲むと吐いてしまうことがあります。発熱、下痢、嘔吐や過度の発汗などによる脱水状態のときには、経口補水液で水分や電解質を補給すると良いでしょう。なお、医師からナトリウム（塩分）やカリウムの制限を指示されている方は、心臓や腎臓に負担をかけることがあります。また、脱水症が重い場合や経口補水液で症状が改善されない場合は、すぐに医療機関を受診しましょう。

エアコンの上手な使い方



熱中症は、半数以上が自宅で発生しています。体の冷えすぎや節電などを意識して、エアコンを使用しないと熱中症につながる恐れがあります。暑さ指数(WBGT)とは、気温、湿度、物体表面温度(輻射熱)の4要素の組み合わせによる温熱環境を総合的に評価した指標で、28℃を超えると熱中症の患者数が増加する傾向にあります。

近年は、空調設備なしでは夏の暑さをしのぎにくくなっています。暑さと感じたら、温度や湿度に注意して、エアコンや扇風機を組み合わせ使用するようにしましょう。エアコンの使用により、室内の天井付近の温度が高く、ゆか付近に冷気がたまりやすい状態になります。扇風機などを利用して、天井の方に風を送り、室内の空気を循環させましょう。また、遮光カーテン、すだれなどで直射日光を遮断して、冷気を外に逃がさない工夫をするのも効果的です。

○室内温度計で部屋の温度を確認しましょう
エアコンの温度設定ではなく、温度計による測定と室内の人数や行動、服装なども考慮しましょう。特に高齢者は暑さの感覚が鈍く、体温調節機能も低下しています。

○室外と室内の温度差が大きくなり過ぎないようにしましょう
室外に出たときなど、急激な気温差に体が適応できないことがあります。

○熱帯夜のときは、エアコンを利用しましょう
暑さにより睡眠中に多量の汗をかき、体の水分が失われます。体温が下がらないと寝苦しくなり、眠りが浅くなります。

○湿度が高い日は、除湿を行います
湿度が高ければ、汗が蒸発せず体温が下がりにくくなります。

○エアコンの風向きを調節しましょう
冷たい風が直接体に当たると、だるさや疲労を感じやすくなります。

体質改善 漢方相談 ダイエット 処方せん 美容エステ

あさひ薬局 開成本店

どんなことでもお気軽にお電話ください。専門のスタッフが丁寧にお応えします！ ☎0120-44-0346

佐賀県佐賀市開成3-5-42
TEL:0952-33-0346
FAX:0952-33-0341
営業時間:AM9:00~PM7:00
定休日:日曜・祝祭日

ホームページは **コチラ**

あさひ薬局開成店 検索