

くすりと健康



熱中症予防PR協力店事業所

熱中症は、体温が上昇して、熱が体内に溜まることで起こります。普段は体温が上昇すると、皮膚の温度が上昇して熱を逃がしたり、汗をかくことで、汗が蒸発するときに体の表面から熱を奪い体温を下げる仕組みがあります。気温や湿度が高いなどの要因があると、熱を十分に逃がすことができなくなります。また、最近では新型コロナウイルス感染症対策でマスクをつけていることも多いと思われませんが、マスクをつけることで、熱がこもったり、水分補給をおこなうにくくなって、熱中症になりやすくなることも考えられるので注意が必要です。

自覚症状としては、のどの渇き、頭痛、吐き気、めまい、体温の上昇、汗が異常に出る、または全く出ない、こむら返りなどが起こります。高齢者や子どもに起こりやすいといわれており、高齢者は、若い人に比べ元々体内水分量が少ない、のどの渇きを感じ

にくい、室温が高いにもかかわらずエアコンの使用を控えているなどの理由で、子どもの場合は、体温調節機能が、発汗機能や腎臓の機能が十分に発達していないことによって水分調節がうまくいかない、などの理由で熱中症を起こしやすいと考えられています。

熱中症の治療は、体を冷やして、水分と電解質を補うことです。体を冷やすには、扇風機やうちわなどで涼しい風を送ったり、首やわきの下、足の付け根など皮膚表面近くに大きな血管が通っている場所を濡らしたタオルなどで冷やすとよいでしょう。

熱中症の時に大量にかいた汗には水分とともに電解質も含まれています。そのため、熱中症の際の水分補給には、水分だけでなく塩分などの電解質も補給する必要があります。経口補水液が適しています。経口補水液には、水と電解質のほかにブドウ糖などの糖分も含まれており、電解質のひとつであるナトリウムイオンとブドウ糖が一緒に働き、小腸で水が取り込まれる

のを助けることで、水の吸収速度を上げ、水分の補給を速やかにこなうことができます。

今年の夏は暑さもそうですが、マスクの着用によって、さらに熱中症の危険性が高まります。電解質を取ればさらに良いのですが、のどの渇きを感じる前に水分を補給するだけでも熱中症対策に役立つります。神戸市では左記のステッカーのある薬局などの「熱中症予防PR協力店・事業所」で飲料水の提供をおこなっています。熱中症予防にこまめに水分を取りましょう。

(北区 薬局エヒラファーマシー

松本 博志

熱中症予防強化月間
水の無償提供いたします。
水 の ん ど ー ?
喉の渇きを感じていなくても、
こまめに水分を取りましょう