



# ながとみ通信

臨時号  
熱中症注意報

Vol.18 2013年7月15日発行 永富調剤薬局

## ■熱中症は夏バテとは違います。「もしかして・・・熱中症では？」と自覚が大切！

熱中症は体の中に熱がこもって体温が上昇し、水分や塩分が低下して身体の機能や意識に障害が出るもので、熱射病とか熱けいれんを総称した症状を言います。頭痛・吐き気・倦怠感も熱中症の症状かもしれません。熱中症は対応が遅れると命に係わります。「自分は大丈夫」と思わず「もしかして・・・」と注意してください。

## ■熱中症の症状と対応の仕方

【参考】総務省消防庁ホームページ

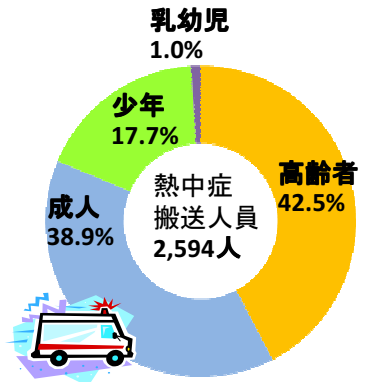
重症度	症状	対処	医療機関へ受診
軽症	めまい・立ちくらみ・こむら返り・大量の汗	涼しい場所へ移動・安静・水分補給	症状が改善すれば受診の必要なし
	頭痛・吐き気・体がだるい・体に力が入らない・集中力や判断力の低下	涼しい場所へ移動・安静・体を冷やす・十分な水分と塩分の補給	口から飲めない場合や症状の改善が見られない場合は受診が必要
重症	意識障害(呼びかけに対して反応がおかしい・会話がおかしいなど)けいれん・運動障害(普段通りに歩けないなど)	涼しい場所へ移動・安静・体が熱ければ保冷剤などで冷やす	ためらうことなく救急車(119)を要請

■やはり今年も高齢者が多く発症しています  
(H25年7月1日~7日総務省消防庁全国調査)

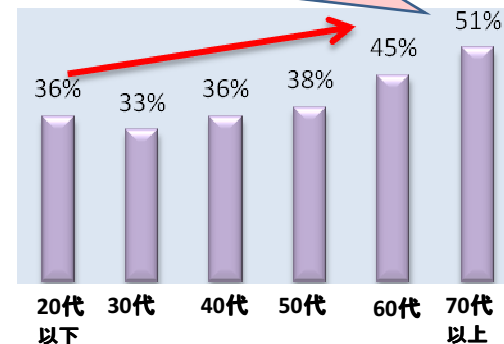
H25年7月1日から7日までの間熱中症で救急搬送された方のなかで、高齢者の割合が高くなっています。

## ■危険です！自分だけは大丈夫！！

年代が高くなるにつれて「自分は大丈夫」と考える傾向があります。理由は、今までもならなかったという熱中症に対する経験が強く影響しているようです。



熱中症になる可能性が「全くない」「あまりない」と考えている人の割合 (2,100名アンケート) 【参考】教えて！「かくれ脱水」



OS-1 (オーエスワン) 今度薬局で聞いてみよう

- ★普段、運動などしていない時は、水やお茶などでこまめに水分摂取を行う程度でOK！食事をきちんとしていればミネラルは十分なのでスポーツドリンクを飲む必要はありません。
- ★もし脱水がおきている場合は「点滴と同じ効果がある」薬局で販売している**経口補水液(OS-1)**の摂取が回復に効果的です。

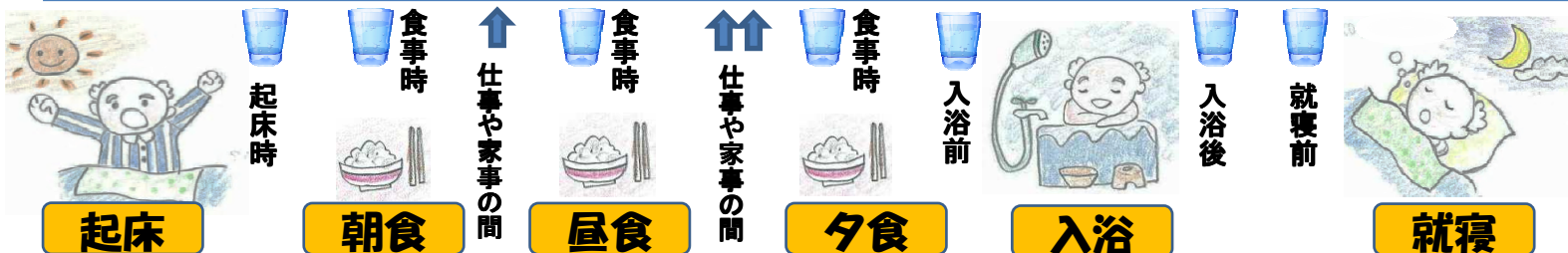
## 熱中症を防ぐポイント

### ①水分補給

### ①水分補給の方法

- のどが渇かなくても、こまめに水分を補給をしましょう。
- のどが渇いたと感じたら、必ず水分補給をしましょう
- 外出時はドリンクを持ち歩きましょう。
- 運動などしていないときは、水かお茶などで水分を取りましょう
- 甘いジュースや清涼飲料水は控えましょう。
- 冷たすぎる水は胃腸トラブルの原因。5~15℃が適温です。

## 水分補給のタイミング



**\*注意**  
心臓病や腎臓病などの持病があり、塩分や水分を制限されている方は主治医に確認することが必要です。