



永富調剤薬局

Vol. 4 2012年7月17日発行 永富調剤薬局

臨時号

## 熱中症を予防して元気な夏を!!

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体の機能や意識に障害がでます。気温が低くても気象条件によっては熱中症になることがあります。

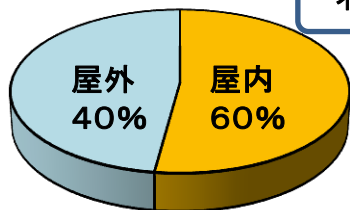
### 熱中症予防4つのポイント

#### ①暑さと湿度に要注意

梅雨明けで急に暑くなる日は、体が暑さに慣れていないため要注意です。湿度が高いと汗が乾きにくくなって不快感が増すとともに、汗の蒸発が妨げられ、体温が上昇しやすくなっています。屋内では風通しを良くしたり、エアコンの除湿をかけたりして湿度を下げるようにしましょう。



除湿



H23年7-9月総務省4万人調査  
65歳以上の熱中症患者の発生場所

#### ③高齢者は上手にエアコンを

高齢者や持病のある方は、暑さで徐々に体力が低下し、室内でも熱中症になることがあります。節電中でも上手にエアコンを使っていきましょう。高齢者は屋内で熱中症を発生するケースが多くなっています。室温28℃、湿度70%を超えたらエアコンを。

室温 32℃

あち~

なぜ?



### 熱中症にならない「節電」の工夫

不要な照明は消す

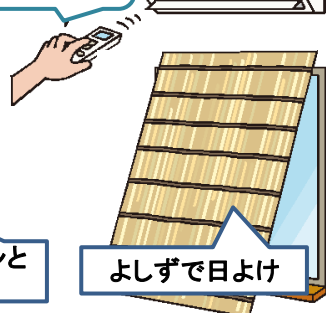
エアコンを上手に活用

打ち水をする

OFF

扇風機もエアコンと同時に

よしずで日よけ

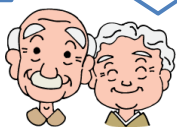


#### ②水分をこまめに補給

のどが渇く前に水分を補給しましょう。汗には塩分が含まれています。大量の汗をかいたら、水分と共に塩分もとります。特に、高齢者や子供は暑さや喉の渇きを感じにくい傾向がありますので、こまめに水分を補給しましょう。(塩分の取りすぎにはご注意ください。)

汗をかきにくい

暑さを感じにくい



#### 高齢者の特徴

体温を下げるための体の反応が弱くなっており、自覚がないため熱中症の危険がある

#### 子供の特徴

体温調節機能が未熟なため熱中症にかかりやすい

汗腺などが未熟



遊びに夢中で水を飲むのをわすれる

#### ④「おかしい!」と思ったら病院へ

熱中症はめまい、頭痛、吐き気、倦怠感などの症状から、ひどいときには意識を失い、命が危険になることもあります。「おかしい!?!」と思ったら、涼しいところに避難し、医療機関に相談しましょう。

#### 応急手当

- \* 涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる
- \* エアコンをつける、扇風機・うちわなどで風をあて、体を冷やす

保冷剤

ここを冷やそう  
首・脇の下・  
太ももの付け根



### おすすめ水分補給

電解質と糖質の配合バランスを考慮した経口補水液です。通常のスポーツドリンクよりも電解質が高く、軽度から中等度の脱水状態に、必要な水分・電解質を速やかに補給できます。高血圧、糖尿病、腎臓疾患など持病をお持ちの方は、かかりつけ医療機関、永富調剤薬局薬剤師までお問い合わせください。

