



トミーの健康通信 115号

vol.115 2021年7月1日発行 永富調剤薬局

テーマ:これって熱中症かも?



熱中症予防は暑さがさほど強くない時期からニュース等で注意喚起が叫ばれています。十分に備えたつもりでも、睡眠不足や疲労・体調不良などの条件が重なると、熱中症になってしまうことがあります。今回は熱中症の症状とその後の対応をご説明します。

症状は3つの臓器の変調で起こります

- 1.脳 :めまい、立ちくらみ、集中力・記憶力の低下、頭痛、意識消失、けいれん
- 2.消化器 :食欲低下、嘔気、嘔吐、腹痛、下痢、便秘
- 3.筋肉 :筋肉痛、しびれ、麻痺、こむら返り

チェック 熱中症を疑う症状がありますか?

1 (めまい・立ちくらみ・筋肉痛・筋肉の硬直・頭痛 大量の発汗・不快感・吐き気・嘔吐など)



はい

チェック 2 呼びかけに答えますか?

いいえ → ためらわずに救急車を呼ぶ 119

はい 涼しい場所へ避難し、服をゆるめ冷やす

チェック 3 水分を自力で摂取できますか?



はい 水分・塩分を補給する

チェック 4 症状が良くなりましたか?

いいえ → かかりつけ医療機関へ

はい そのまま安静にして、十分に休養を取りましょう

(環境省「熱中症環境保健マニュアル2018」)

冷やし方



症状が出る前に効率よく体を冷やす方法として「手のひら冷却」も効果的です。



10~15℃

手のひら冷却



熱中症の症状が出ているときには、服をゆるめ、首やわきの下、足の付け根などの太い血管を冷やして体温を下げるのがポイントです。

参照: 第一三共ヘルスケアHPセルフケアお役立ち情報

一薬剤師のワンポイントアドバイス

質問:「いつもの頭痛」か「熱中症による頭痛」か迷ったらどうしたら良いでしょうか? 頭痛薬を飲んでも構いませんか?

熱中症による頭痛は、脳が脱水症状になることや体温上昇によって起こります。軽くズキズキする程度から頭が割れるような痛みなど程度は様々です。また、暑い環境にさらされたことで翌日に頭痛が起こることもあります。ですから、普段から偏頭痛などがあると、痛みの程度や起こり方で「熱中症」と判断するのは難しいでしょう。

では...どうしたら良いでしょう

- 1
- 2

薬を飲む前に「涼しい場所へ移動して、体を冷やし、水分を補給する」という熱中症の基本的な対処を行いましょ。1時間以内に頭痛が治まれば熱中症が原因と判断ができます。また、頭痛の他に筋肉痛や腹痛や下痢といった症状がある場合も目安になります。

熱中症の対処をしても良くならなければ他の原因による頭痛の可能性も考えられます。その時は普段飲んでいる頭痛薬を服用して様子を見るのも良いでしょう。しかし、頭痛薬で症状が治まらなかったり、普段経験したことのない頭痛や原因が思い当たらない頭痛の場合は医療機関を受診しましょう。

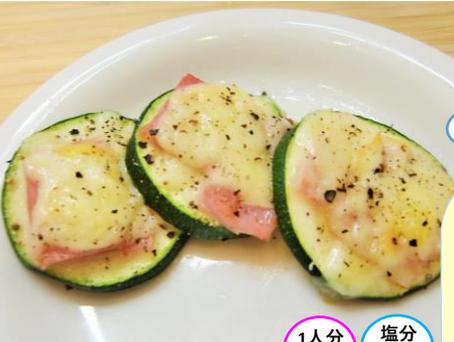
鎮痛薬を継続的に服用している人が脱水時に鎮痛薬を飲むと、腎臓に負担がかかり腎臓障害を起こし重篤化することがあります。脱水症状があるときに鎮痛剤を飲むことは避けましょ。ご不安があれば医師又は薬剤師にご相談ください。



調剤薬局の管理栄養士メニュー

かんたんおいしい からだに良い

スッキーニのベーコンマヨチーズ焼き



材料 2人分

- ・ズッキーニ 1本
- ・ハーフベーコン 4枚
- ・ピザ用チーズ 適量
- ・マヨネーズ 適量
- ・黒こしょう 少々

コメント

ズッキーニは見た目がきゅうりに似ていますが、別名が『つるなしかぼちゃ』といい、かぼちゃの一種です。緑色種と黄色種があり、サラダ・ピクルス・グラタン・炒め物など様々な調理に使えます。水分を多く含み、カリウム、ビタミンC、ビタミンAなどの栄養素を多く含みます。ビタミンAは脂溶性ビタミンで、油と一緒に摂る事で吸収力がアップします。今回のレシピで使用したマヨネーズやチーズと一緒に摂れば、味に深みを出すだけでなく栄養の吸収も良くなります。材料をのせて焼くだけの簡単調理です。今が旬のズッキーニをぜひ召し上がってみてください。

1人分 137kcal

塩分 0.8g

【作り方】

- ズッキーニを約0.5cm幅に切る。ベーコンは短冊切りにする。
- ズッキーニにマヨネーズを塗り、ベーコン・チーズをのせる。
- トースターで7~10分程度焼く。
- お好みで黒こしょうをふる。

あなたのかかりつけ薬局 永富調剤薬局

料理作成者: 管理栄養士 赤嶺 沙緒里