



テーマ:えっ?これって熱中症?

雨の少ない梅雨が続いていましたが、毎年7月中旬から下旬にかけて梅雨明けを迎え一気に真夏がやってきます。まだ暑さに体が慣れていない時期は、特に熱中症にかかりやすくなります。熱中症かな?と早く気付いて適切な対応をし、大事に至らないようにしましょう。

こんな症状にご注意!

1 めまい 顔のぼてり

代表的な初期症状としてめまいや立ちくらみ、一時的に意識が遠のいたり、腹痛などの症状が出る事もあります。

- ・安全で涼しい所へ移動
- ・横になって休む(足を少し高く)
- ・身体を冷やす(首筋・脇の下・足の付け根)
- ・水分補給(スポーツドリンクや経口補水液)

2 筋肉痛 筋肉のけいれん

「こむら返り」という、手足の筋肉がつる症状が出る場合があります。大量の汗とともに塩分も失われ、筋肉の収縮が起こります。

大量の汗をかきやすい状況では、こまめな水分と塩分の補給をしましょう。

3 だるい・吐き気

身体がぐったりし、力が入らない、吐き気やおう吐、頭痛などの症状が出ることがあります



イテッテ・テ...

6 まっすぐ歩けない 呼びかけに反応しない

声をかけても反応が鈍くなっていたり、おかしい反応をする、ふらふらしてまっすぐ歩けないなどの症状があれば重症です。

すぐに医療機関を受診しましょう

5 汗のかきかたがおかしい

拭いても拭いても汗が出る、またはまったく汗がでないなど汗のかきかたに異常がある事があります。

4 体温が高い 皮膚の異常

体温が高く皮膚が熱い、赤く乾いているなどの症状も熱中症のサインです。初期では体温が上昇しない事もあります。42℃を超える高熱の場合もあります。

はてな?

熱中症の発熱と風邪の熱。どこが違う?

風邪の場合は、細菌やウイルスを攻撃終わると体温を下げるために汗をかきます。通常42℃を超える事はありません。熱中症が重症化すると汗をかき事ができない状況に陥り、体温調節機能が失われ、42℃を超える高熱に及ぶことがあります。

7 水分を飲めない

水を自分で飲めない、呼びかけに反応がないなどの場合は緊急を要します。

すぐに救急車を呼びましょう

こんな人は特に注意!

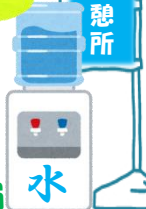
- 子供
- 高齢者
- 屋外で働く人
- キッチンで火を使う人
- スポーツをする人

熱中症一時休憩所

この旗が目印です

少し涼んでいって!

外出時に熱中症にならないように、座って休むことができ、エアコンがあり、水分補給ができる所です。



あなたの街の健康ステーション 永富調剤薬局

薬剤師のワンポイントアドバイスー塗り薬ー



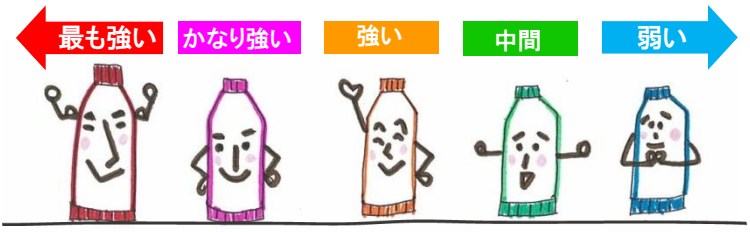
Q 身体の湿疹用に処方された薬を、顔につけても大丈夫でしょうか?

A 湿疹で使用する塗り薬は、主にステロイド外用薬、非ステロイド性炎症外用薬があります。ステロイド外用薬は、強さによって5つのランクに分けられています。身体の場所によって薬の吸収は異なります(基本的に、顔は身体に比べて吸収しやすいので弱いものを使用します)

そのため、吸収量の違い、薬の強さ、症状や年齢などによって使用する薬を使い分けています。

したがって、効きが悪い、なかなか治らない、身体と同じ症状だから顔にも塗ってみようと言って自己判断で身体の湿疹用に処方された薬を顔に使用すると、薬が効きすぎて副作用などが出やすくなってしまいます。

悩んだときは、**医師や薬剤師に気軽に相談して下さい。**薬の適正な使用を心がけましょう。



かんたん 調剤薬局の管理栄養士メニュー

おいしい からだに良い

すいか白玉と小豆のスイーツ



【材料 2人分】

- ☆すいかいり白玉団子 50g
- ・すいか (種を除いた赤身の部分)
- ・白玉粉 35g
- ☆白玉団子 30g
- ・白玉粉 20g
- ☆ゆであずき(砂糖入) 20g

【1人分】エネルギー 174kcal 塩分0g

- ① すいかいり白玉団子は、ボウルにすいかと白玉粉を入れ手でよく混ぜ、水(分量外)を加えながら耳たぶくらいのやわらかさにする。
- ② 白玉団子も同様に、適量の水(分量外)をいれ、耳たぶくらいのやわらかさにする。
- ③ 鍋にたっぷりの湯をわかし沸騰させ、①・②を小さな団子に丸め、湯の中に入れる。
- ④ 団子が浮き上がってきたら1~2分ゆで、冷水にとる。水気をきり、器に盛り、小豆あんとスイカを添える。

白玉粉はもち米の加工品で、消化が良く、ゆでもかたくならない特徴があります。すいかを白玉に混ぜるとやさしい色合いの白玉団子が出来上がります。ゆであずきのカロリーが気になる方は、甘味料マービーの「つぶあんスティック(20g)」を使用すると、カロリーを抑えることが出来ます。(49kcal→38kcal) 食欲のないこの時期に、よ〜く冷やしたスイーツで元気を出しましょう!