

熱中症とは？～熱中症を予防しましょう～

熱中症とは？

高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。

屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。



熱中症の症状

- ・めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い
 - ・頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、いつもと様子が違う
- 重症になると**
- ・返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い

暑さを避けるために

室内では・・・

- ・扇風機やエアコンで温度を調節
- ・遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ・室温をこまめに確認

屋外では・・・

- ・日傘や帽子の着用
- ・日陰の利用、こまめな休憩
- ・天気のよい日は、日中の外出をできるだけ控える

からだの蓄熱を避けるために

- ・通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

熱中症かな？と思ったら

涼しい場所へ

エアコンが効いている室内や風通しの良い日陰など、涼しい場所へ避難させる

からだを冷やす

衣服をゆるめ、からだを冷やす
(特に、首の周り、脇の下、足の付け根など)

水分補給

水分・塩分・スポーツドリンクなどを補給する



熱中症予防のために

こまめに水分補給をしましょう！

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、経口補水液などを補給しましょう。



経口補水液とは？

水に塩分と糖分が入っており、水分や電解質を補給できるため、「飲む点滴」とも言われています。スポーツ飲料より糖分が少なく、塩分が多い、また、効果的に素早く体に吸収されるため、脱水状態の改善に適しています。

普段、のどが渴いたからといって、経口補水液を飲むと塩分の摂りすぎで、高血圧などの原因になりかねません。

塩分やカリウムを多く含むため、塩分やカリウムに制限がある方は必ずご相談下さい。

経口補水液の作り方

 砂糖 40g =  大さじ4と2/1

&

 塩 3g =  小さじ2/1

&

 水 1L



◎マスクを着用した場合、呼吸数や体感温度が上昇するなどの負担がかかります。のどが渇きを感じる前に、こまめな水分補給を心がけましょう。

◎経口補水液をおいしいと感じたら危険なサインです。

出典：環境省・厚生労働省・大塚製薬ホームページ

※ご自宅で作られた場合、その日のうちに飲み切ってください。

薬局では市販品を販売しております。わからないことがあればいつでも当薬局スタッフにお聞きください



関西薬局・あかり薬局・ヘルシー薬局