



今年は梅雨が短く早くも夏の季節となりました。連日猛暑が続いておりますが体調にお変わりありませんか？この時期もっとも注意したいこととして熱中症があげられます。ニュースでも熱中症についての報道が多くなってきました。今回のどりいむ薬局通信では熱中症と脱水症についてお伝えしたいと思います。予防や対策をして暑い夏を乗り切りましょう。

熱中症とは**高温多湿な環境**に長時間いることで、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することがあります。

《症状》



軽度：めまいや立ちくらみ、筋肉痛、大量の発汗 → すぐに涼しい場所に移り、水分と塩分をとるようにしましょう

中度：頭痛や吐き気、嘔吐、体がだるい、力が入らない

重度：意識障害、けいれん、手足が思うように動かさない

医療機関を受診しましょう
意識がない場合には救急車を

《予防策》

※こまめな水分補給

水分だけでなく、**塩分もしっかりと補給**することが大切！

→スポーツドリンクや経口補水液など水分・塩分ともに補充できるものが◎

※暑さを避ける

外出時は暑い日や暑い時間帯を避け、無理のない範囲で活動を
扇風機やエアコンで温度を調節

※体の蓄熱を避ける

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、体を冷やす

●特に注意が必要なのは、

子ども



- ・体温調節機能が未熟なため、熱が体にこもりやすい。
- ・暑くなった地面からの熱の影響を受けやすい環境で生活している

高齢者



- ・暑さに対する体の感覚機能・調節機能が低下しているため暑さに気づきにくい

その他、障害者、障害児には気を配りましょう



熱中症の人をみかけたら



1. 涼しい場所へ移動する

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させる

2. 身体を冷やす

衣服を緩め、体を冷やす(特に首の周り、わきの下、足の付け根など)

3. 水分と塩分を時間をかけて少しずつ補給する

4. 自力で水が飲めない、意識がない場合はすぐ救急車を呼ぶ



スポーツドリンクは日常の水分補給に
経口補水液は軽症から中等度の脱水に

スポーツドリンク	ポカリスエット	糖分が多く栄養価が高いので体調不良時にむいている 100mlあたりのカロリー：25kcal
消化器への負担が低く効率良く水を補給できる。 ※糖分が多いので飲み過ぎに注意	アクエリアス	疲労回復に効果があるアミノ酸とクエン酸が含まれているので、スポーツ時の水分補給にむいている 100mlあたりのカロリー：19kcal
	グリーンダカラ	人工甘味料不使用で子供から大人まで、日々の水分摂取に適している 100mlあたりのカロリー：18kcal

脱水と経口補水液については裏面にあります

どりいむ薬局では地域の健康サポート薬局として、日頃気になるお薬や健康について情報を発信していくために、どりいむ薬局通信を発行しています。ご不明な点がございましたら薬剤師にお声をおかけ下さい。



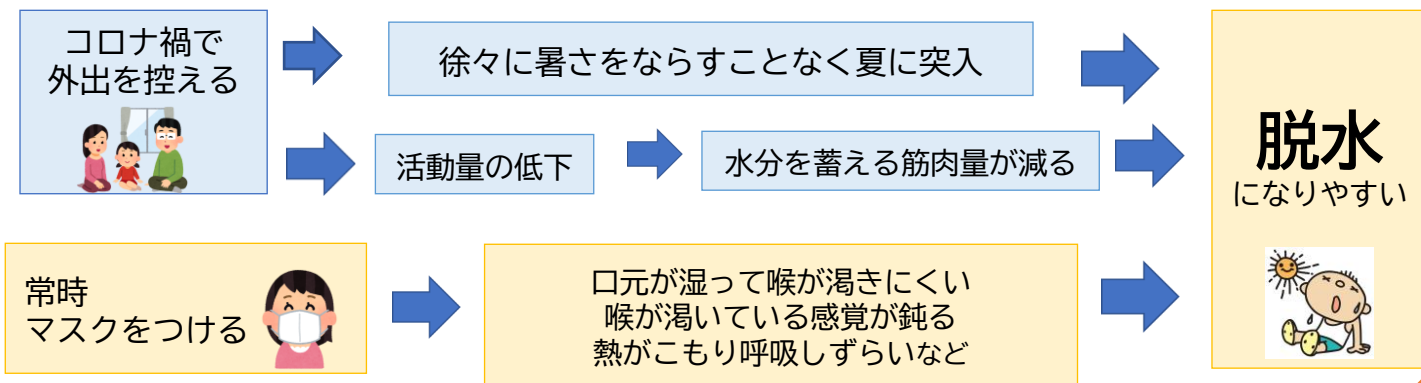
どりいむ薬局
長崎市千歳町10-2
TEL847-5297

《脱水症のチェック方法》 ※普段からどのくらいかかるか確認しておきましょう

<p>手の甲の皮膚をつまんでみる →皮膚がつままれた形から3秒以上戻らなかったら脱水の疑いあり</p> 	<p>親指の爪の先を押す →赤みが戻るのに3秒以上かかれば脱水の疑いあり</p> 
---	--

コロナ禍は隠れ脱水に注意！

「かくれ脱水」とは、脱水症の一手手前で、身体に必要な体液(水分)が減っている状態のこと。そこに「暑さ」が加わると熱中症になります。



- ・1日に必要な水分の約半分が食事から摂取しています。食事の量が減ると脱水になりやすくなります。きちんと食事をとることが脱水対策につながります。
- ・喉が渇く前にすいぶんをとりましょう。1日8回を目安にこまめにとるようにしましょう。



※塩分とは食塩の事を指します。食塩とはナトリウムと塩素からなります。

経口補水液 ~軽度から中等度の脱水症に~

経口補水液はスポーツドリンクと比べて塩分が高く、糖分は低くつくられています。そのため体への吸収スピードがスポーツドリンクよりも早いのが特徴です。

注意！薄めずそのまま飲みましょう
水やジュースと混ぜるとバランスが崩れて、水分の吸収スピードがおちてしまいます。



代表的な経口補水液

OS1 (オーエスワン)



消費者庁から病者用食品の表示許可を取得している。すなわち脱水症への効果が認められた食品

- ナトリウム(オーエスワン500ml=味噌汁1杯(約150ml)=梅干し中1個(梅肉8g))とカリウム(100%オレンジジュース1杯(約200ml)=バナナ1本(100g))を多く含む
- 味：しょっぱい(脱水状態のときには美味しく感じる)
オーエスワンゼリーは塩味を感じにくいので飲みやすい
- 1日当たりの摂取量の目安
学童~成人(高齢者も含む)：500~1000ml(ペットボトル1~2本)
幼児：300~600ml(ペットボトル約1本)
乳児：体重1kgあたり30~50ml
例えば5kgの乳児の場合：150ml~250ml(ペットボトル約半分)

アクアソリタ

- ナトリウムの量が少なめの経口補水液。塩分がスポーツドリンクよりも多く、一般的な経口補水液よりも少なめなので日常生活で使いやすい。
- 味：塩味が少なく、りんご風味で飲みやすい
- 100mlあたりのカロリーが7kcalでカロリーが控えめ

熱中症は後遺症が残ることもあるので躊躇せず経口補水液を飲みましょう