



猛暑もして
熱中症!!



あなたは
熱中症対策できていますか？

そもそも熱中症って？

気温が高い状態が長く続くと発汗して水分や塩分を失ったり、また湿度が高いと汗が蒸発せず熱がこもったままの状態になった結果、体の中の熱が放出されなくなってしまう状態となり体に悪影響を与えてしまう症状のことです。特に身長の高い子供は地面から照り返しを受けやすく汗を出すこともうまくできないため熱がこもりやすく熱中症になりやすいです。



高齢者は要注意



歳をとることで以下のことによって熱中症が気づきにくくなったり、重症化の恐れがあります。

- ✓ 皮膚が衰えることで温度を感じるものが鈍くなってきて暑さを感じなくなる。
- ✓ 血液といった体液が減少することで身体から熱を逃がすことができにくくなる。
- ✓ 発汗機能や心臓、腎臓が衰えることで体温調節ができなくなっている。

熱中症の**症状**ってどんなの？

● 熱失神（ねつしっしん）

身体を動かしたり暑いところに長時間いると、体を守ろうと熱を逃がすために身体の隅々まで血液が行き渡り、一時的に血液が足りなくなり血圧が下がってしまいます。これにより脳へ十分に血液がいかなくなってしまう酸欠状態となりめまいや立ちくらみをおこしてしまうのです。



● 熱疲労（ねつひろう）

人間は汗をかいて身体を冷やすこともします。しかし、十分に水分を補給しないと脱水状態となり気分が悪くなったり、頭痛や疲労感などといった症状が現れます。



● 熱痙攣（ねつけいれん）

人間は汗をかいて身体を冷やします。汗には水以外にナトリウムというミネラルの一種が多く含まれています。このナトリウムは筋肉の収縮の調節にも役に立っています。しかし、汗をたくさんかくとナトリウムが足りなくなり筋肉の収縮の調節ができなくなり手足がつったり、筋肉がけいれんするといった症状をおこしてしまいます。



● 熱射病（ねっしゃびょう）

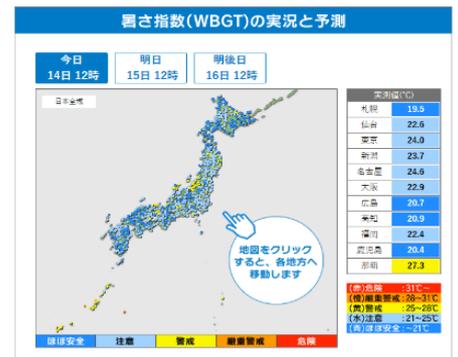
今までの症状がでてでも放置されてしまい、さらに体温が上がると体温調節が間に合わない状態となり、高温により脳が影響を受けて意識がなくなってしまう状態のことです。ここまでくると入院して集中治療が必要になってきます。



熱中症の対処・予防は何をすればいいの？

暑いと思ったら涼しい場所に避難

風通しの良い部屋や日陰に移動しましょう。さらに帽子や日傘も効果的です。ベビーカーは熱がこもりやすいため、風通しを良くしてあげましょう。暑さは気温と湿度で感じます。部屋の湿度を下げることも重要です。また、暑さの指標といわれる湿球黒球温度（WBGT）が環境省の熱中症予防情報サイトに掲載されているので参考にすることをオススメします！！



出典)環境省

涼しい服装に

服装は身軽な服装にし、吸湿性や通気性の良い素材を選択しましょう。露出させた肌に水をかけてうちわや扇風機などで体を冷やすとさらに効果的です！！

定期的に水分補給

就寝中や日中冷房がかかっている室内で過ごしていても脱水症状を起こす可能性があるため、熱中症の予防のために水分補給をしましょう。特に年配の方は暑さや喉の渴きを自覚しにくいので、1時間に一度水分補給するよう習慣にすることをオススメします！！

みどり薬局では汗で失われた水分とミネラル（塩分）を補給する商品も販売しています！！

➤ OS-1

スポーツドリンクと比べて塩分量が多く、汗で失われた水分や塩分を速やかに補給する水分補給に適した飲料です。ゼリータイプも販売しています！！



¥200 (税込み)

※腎機能が低下されている方、高血圧の方は購入前に薬剤師にご相談ください。

➤ レモンと乳酸菌の水分補給ゼリー

ミネラルに配慮した、さわやかな塩レモン風味の水分補給ゼリーです！！



¥150 (税込み)



