



お薬や健康に関するお悩みは、お気軽にケーアイ調剤薬局へご相談下さい。

<熱中症とは>

気温や湿度の高い環境にいてことで**体温を調節する機能が狂い、体内の水分や塩分のバランスが崩れて**起こる、めまいや頭痛、けいれん、意識障害などを発症する病態です。

暑さに体が慣れていない時期、例えば、梅雨の間の晴れ間や、梅雨が明けてすぐの、涼しい日が続いた後に急激に暑くなった日なども**注意が必要**です。

<熱中症を引き起こす要因>

「環境」によるものと「からだ」によるものがあります。

- 環境の要因 ……気温や湿度が高い・風が弱い・日差しが強い 等
- からだの要因 ……激しい運動などにより、体内でたくさんの熱が産生した暑さにからだ慣れていない
疲れや寝不足、病気などで体調がよくない 等

熱中症は、「環境」と「からだ」の要因が重なったときに起こりやすくなるとされています。

<熱中症を引き起こしやすい場所の例>

- 運動場、公園、海やプールなどの、強い日差しが当たる屋外
- 駐車場に止めた車の中
- 体育館、気密性の高いビルやマンションの最上階など。
- 家庭内の風通しの悪い室内（浴室やトイレ、寝室など）

<熱中症の症状と重症度>

I 度（軽度）

●めまい・失神

「立ちくらみ」という状態で、脳への血流が瞬間的に不十分になったことを示し、“熱失神”と呼ぶこともあります。

●筋肉痛・筋肉の硬直

筋肉の「こむら返り」のことで、その部分の痛みを伴います。発汗に伴う塩分（ナトリウムなど）の欠乏により生じます。これを“熱けいれん”と呼ぶこともあります。

●大量の発汗

II 度（中度）

●頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感

からだがぐったりする、力が入らないなどの症状があります。

III 度（重度）

●意識障害・けいれん・手足の運動障害

呼びかけや刺激への反応がおかしい、からだにガクガクとひきつけがある、真っ直ぐに走れない・歩けないなど。

●高体温

皮ふを触るととても熱い、皮ふが赤く乾いているなどの症状

“熱射病”や“重度の日射病”と言われていたものが、これに相当します。

熱中症になっても気付かず、**自分の状態を判断できないまま急に意識を失う**場合もあります。

以下の点を観察しひとつでも当てはまれば、**すぐに医療機関に連れて行くまたは救急車を呼びましょう。**

- 本人の意識がはっきりしていない
- 自分で水分や塩分（ナトリウム）が摂取できない
- 水分補給など何らかの対処をしても症状がよくなりません

<熱中症の応急処置>

- 涼しい場所に移動させ、衣服を緩める。
ベルト・ネクタイ・ボタン等、身体を締めつける物は外す。
涼しい場所が近くにない場合はとにかく日陰を作り、うちわ等であおぐ。
- 身体を冷やす。
冷やすポイントは「首の前の部分（前頸部）」「脇の下」「足の付け根」の3ヵ所（血流の緩やかな太い静脈が体表付近を通っている箇所）。
保冷剤等がなければ、冷たい缶ジュースやペットボトルを代用。
ただし直接身体に当てると冷えすぎるため、ハンカチ・タオル等で包んで使うようにする。
- 意識があり、吐き気がない場合は、水（スポーツドリンクがあれば尚可）を適度に飲ませる。

<熱中症の予防>

一般的に、喉の渇きを自覚した時というのは、身体が早急に水分を要求している状態です。そのため、高温多湿が続く時期や、急激な気温上昇が予測される時期は、早めの水分と適度な塩分補給を心掛けましょう。
熱中症予防の水分補給として、日本スポーツ協会では、0.1～0.2%の食塩（ナトリウム 40～80mg/100ml）と糖質を含んだ飲料を推奨しています。
特に1時間以上運動をする場合は4～8%の糖質を含んだものを摂取しましょう。冷えたイオン飲料や経口補水液の利用が手軽です。

<乳幼児と高齢者>

- 乳児や幼児は、大人と比べて汗腺の発達が未熟なため、うまく体温調節をすることができません。炎天下の車の中など、体温よりも周囲の温度が高くなる場所では、短時間で体温が上昇し、生命に危険が及ぶこともあります。
- 筋肉には水分を保持する力があります。ですが高齢になると筋肉が落ち、そのためからだの中の水分の割合が少なくなります。加えて高齢者は暑さやのどの渇きを感じにくく、水分を十分に摂ることが難しいです。また高齢者は、心機能や腎機能が低下しがちなため、熱中症になった時の症状がより重篤になりやすい傾向にあります。

★令和2年5月4日の新型コロナウイルス感染症対策専門家会議において「新型コロナウイルスを想定した『新しい生活様式』」が示されました★

今後は、一人ひとりが

①身体的距離（ソーシャル・ディスタンス）の確保 ②マスクの着用 ③手洗い

「3密（密集、密接、密閉）」を避ける

等の対策を取り入れた生活様式を実践することが求められています。
今夏は、これまでとは異なる生活環境下で迎えることとなります。
十分な感染症予防を行いながら、熱中症予防にもこれまで以上に心掛けるようにしましょう。

<熱中症予防に伴うマスクの運用について>

- 夏期の気温・湿度が高い中でマスクを着用すると、熱中症のリスクが高くなるおそれがあります。このため、屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合には、熱中症のリスクを考慮し、マスクをはずすようにしましょう。
- マスクを着用している場合には、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心掛けるようにしましょう。
また、周囲の人との距離を十分にとれる場所で、適宜、マスクをはずして休憩することも必要です。

「新型コロナウイルスを想定した『新しい生活様式』」を進めていく上で、特に心掛けたい熱中症予防行動について、環境省・厚生労働省よりリーフレットが発行されています。ご活用ください。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_coronanettyuu.html

