

熱中症・脱水について

今回は熱中症・脱水についてです。熱中症を引き起こす要因、予防対策などをご紹介します。

熱中症、なぜおこる？ 環境省HPより



①環境

気温・湿度が高い、屋内(閉め切っている、エアコンなし)、マスク、外出自粛、急な気温の上昇など

②からだ

子供や高齢者、肥満、下痢や嘔吐による脱水、寝不足や二日酔いなど体調不良、低栄養状態、持病など

③行動

激しい運動、屋外での仕事、水分補給がすぐできない状況など

人間は汗をかいたり、皮膚温度を上昇させたりして、体温を外へ逃がし、調節しています。

①②③の要因なども相まって、体温が外へ出せなくなると、熱中症を引き起こしてしまいます。

熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況確かめて対処しましょう。最初の措置が肝心です。

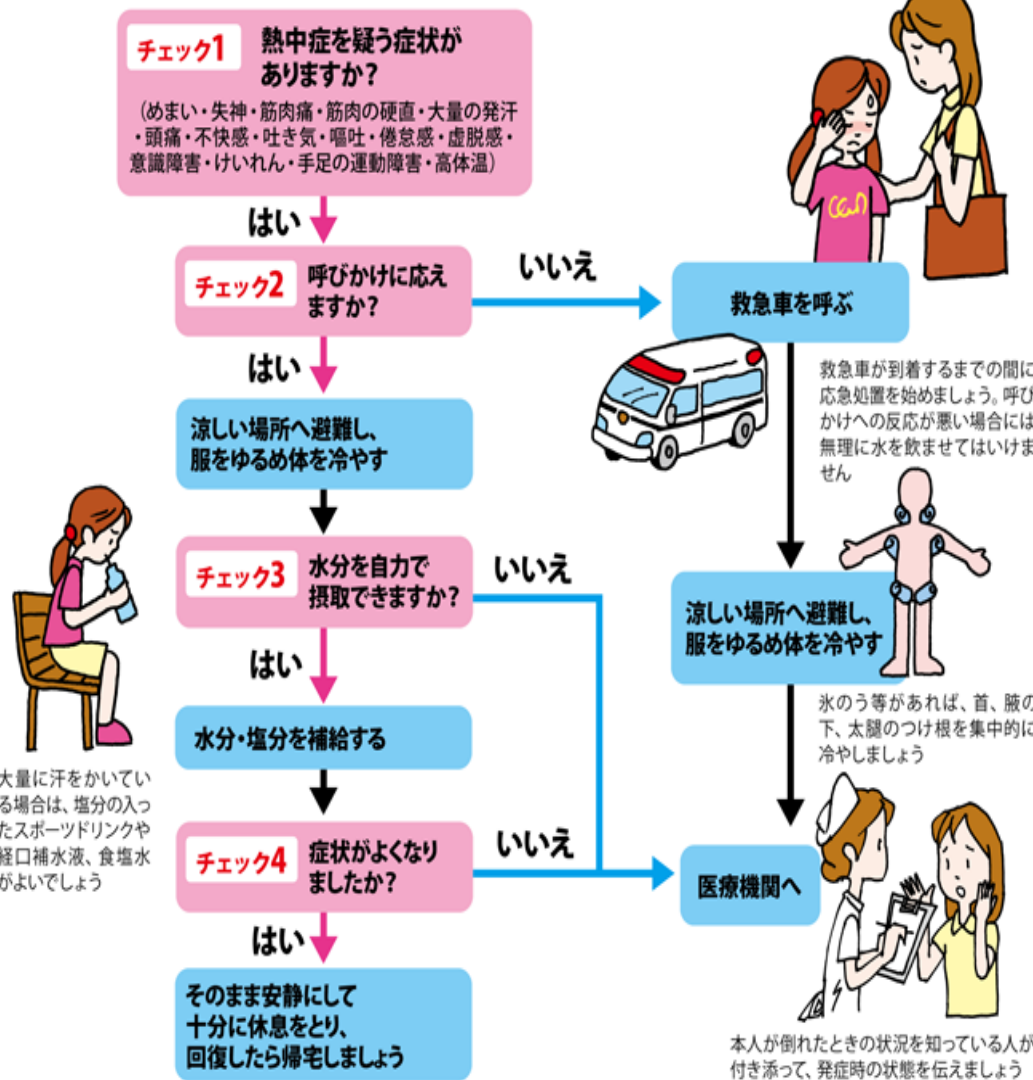


図2-7 熱中症を疑ったときには何をすべきか

薬について

症状があるなら、経口補水液や点滴での水分・塩分補給。漢方薬にも清暑益気湯という暑気あたりなど夏バテに効果のあるものもあります。

予防・対策

涼しい服装、こまめな水分補給(汗をかくなら経口補水液などでの塩分補給なども)、お茶なら麦茶(ミネラルを含んでいるため)、高血圧や糖尿病、腎の悪い方は、水分や塩分・糖分に制限がある場合もあるので、早めに主治医に相談を。

日陰や日傘、帽子、クーラーの効いた部屋へ行く。体調が悪い時は無理をしない、人と距離がとれるなら屋外ではマスクをはずす。など



当薬局では経口補水液OS-1を販売しています

出典：環境省「熱中症環境保健マニュアル2018」p.2