



しいのみつうしん

第99号 2019年7月

そろそろ熱中症対策はじめませんか？

日中汗ばむ季節になりましたね。かと思えば、朝晩はひんやり。1日の気温差に体がなかなかついていけず、だるさを感じていませんか？これからの季節、気温はまだまだ上昇するのに体が暑さについていけない……。そんな時こそ熱中症にかかる危険が。今のうちに対策をしておきましょう！



◆熱中症とは・・・

周りの温度に体が適応できずに起こるさまざまな症状の総称。軽いものから順に、めまいや体のほてり、筋肉痛や筋肉のけいれん、体のだるさや吐き気、発汗異常、高体温、呼びかけに反応しない、水分補給ができないなど。熱中症は急速に症状が進行し、重症化するので要注意です。特に、小さいお子さんや高齢の方、体調不良の方、肥満の方、ふだんからあまり運動をしていない方などは熱中症にかかりやすいので注意しましょう。

◆熱中症にならないために・・・

① 暑さに負けない体づくりを

熱中症予防には暑さに負けない体づくりが大切。日常的に適度な運動をし、汗をかく習慣を身につけておきましょう。夏の暑さから体が慣れやすくなり、熱中症にかかりにくくなります。また、体調が悪い時も熱中症にかかりやすくなるため、適切な食事、十分な睡眠をとり健康管理に努めましょう。



② こまめな水分補給を

日頃からこまめに水分補給をすることも熱中症予防に効果があります。ポイントは、「のどが渴く前」に「少しずつ」摂ること。1度にたくさんの水分を摂ってもほとんど体に吸収されず排泄されてしまうため、生活リズムに合わせてコップ1杯程度の水分を1日8回程度摂りましょう。

たとえば、起床時、毎食後、10時と3時のおやつの間、入浴前後など。自分で判断のできない小さいお子さんは「好きな時間に」、のどの渴きを感じにくい高齢の方は1時間に1回など「時間を決めて」水分補給をしましょう。



大量の汗をかくときは適度な塩分補給もお忘れなく。

ただし、緑茶や紅茶、コーヒーに含まれるカフェインや、ビールなどの酒類に含まれるアルコールは利尿作用があり脱水を促進してしまうので熱中症予防には向きません（おすすめなのは水・麦茶です）。

医師から水分・塩分制限をされている場合は医師の指示に従ってください。

しいのみセンター薬局では、水分を摂りたいけれど飲み込みが良くない方のためにアイソトニックゼリーの販売をしております。クラッシュタイプのゼリーでカロリー控えめ。電解質入りなのでスムーズに水分補給ができます。1本150mL入りで100円（税込み）で販売中です。詳しくは薬局まで。



③ 暑さを避けて

暑さはちょっとした工夫や心がけで和らげることができます。

屋外では日陰を選んで歩いたり、日傘や帽子を使用したり。衣類は綿や麻など通気性のよい生地を選んだり、下着には吸水性や速乾性に優れた素材を選んだりするとよいでしょう。

黒色の衣類は、太陽の熱を吸収して熱くなるため避けるといいかもしれません。

屋内でも扇風機やエアコンを適切に使用したり、すだれやカーテンで直射日光が当たらないようにして適切な温度・湿度を保ちましょう。エアコンの設定温度は28度以下、湿度60%以下が目安です。お部屋の冷やしすぎも体の不調につながるため注意しましょう。



近年、熱中症の発症は屋内の方が多そうです。暑さを我慢することは非常に危険ですので室内の温度・湿度管理に十分注意しましょう。

★毎日健康チェック！

睡眠不足、体調不良、前日の飲酒、朝食抜きなどは熱中症の発症に影響を与えることがあります。毎日健康管理をして、熱中症を予防しましょう！



しいのみ薬局	関市上白金 105-1	☎0575-27-0130	Fax 0575-27-0131
しいのみセンター薬局	岐阜市北山 1-14-27	☎058-241-1818	Fax058-241-1839
華陽しいのみ薬局	岐阜市祈年町 1-19-2	☎058-271-1640	Fax058-275-1949
南しいのみ薬局	岐阜市芥見南山 2-8-47	☎058-244-2112	Fax058-244-2110

お薬や「健康食品」のことなどについてお気軽にご相談下さい。
ファルマネットぎふ ホームページ (<http://www.gifu-min.jp/pharma/>)