



つばさだより No.210  
2012年5月



つばさ薬局 多賀城店	☎022(366)8001	吉川店	☎0229(22)7010
長町店	☎022(308)5711	泉店	☎022(772)1571
船岡店	☎0224(58)1065	若林店	☎022(289)8777
中新田店	☎0229(64)1888	松陽台店	☎022(361)9444
松島店	☎022(353)2990	こごた店	☎0229(31)2550
玉川店	☎022(365)2838		

緑がきれいな5月に入り過ごしやすい日が続くなか、だんだんと汗ばむ日も多くなってきました。今回は、実はこの時期から注意が必要な熱中症のお話です。

# 熱中症

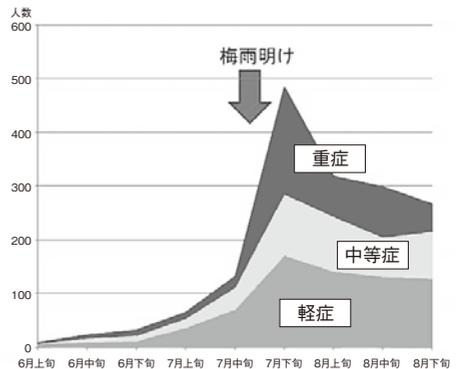
人の体は暑さを感じると、汗をかき蒸発させて体から熱を奪ったり、末梢血管まっしょうけっかんを拡げて皮膚へ血液を集め外部へ熱を逃がしたりと、体温を一定に保つ仕組みを持っています。ところが、高温の環境下で長時間過ごしたりしますと、このバランス機能が崩れて体温が上昇し、めまい、意識障害など様々な障害が発症します。この状態を熱中症といいます。

## 梅雨明けから患者が増える

熱中症は、梅雨入り前の5月頃から発生し、梅雨明けの7月下旬から8月上旬に多発する傾向があります。

人が暑さに合わせて上手に汗をかけるようになるには慣れが必要です。

気温30℃を超える真夏日にはもちろん注意が必要ですが、身体が暑さに慣れる前の暑くなり始め、急に気温が上昇した日にも注意しましょう。



熱中症患者の旬別症例数の推移(2010年)  
(H23年日本救急医学会より)

## 対処法は、体を冷やすことが基本

熱中症は、症状の重症度から、Ⅰ、Ⅱ、Ⅲ度の3つに分けられ、対処法は重症度によって異なります。めまい、頭痛などをはじめ、初期症状は、熱中症特有の症状ではないため、気がつかないうちに症状が進み重症になることもあります。

重症度	症 状	対 処 法
Ⅰ 度 軽 症	<p><b>大量の発汗</b> <b>めまい・立ちくらみ</b> 脳への血流が瞬間的に不十分になり起こる。</p> <p><b>筋肉痛・足の筋肉がつる</b> <b>筋肉の硬直・こむら返り</b> 発汗に伴う塩分（ナトリウムなど）の欠乏により生じる。</p>	<p><b>涼しい環境へ避難する。</b> 風通しのよい日陰や、できればクーラーが効いている室内など</p> <p><b>体を冷やす。</b> 冷水や氷などで首の下、脇の下、足のつけ根を冷やすと効果的。</p> <p><b>水分、塩分の補給。</b> 冷たい飲み水は胃の表面の熱を下げます。スポーツ飲料よりも吸収が速く、汗で失った塩分も補える、経口補水液は最適です。</p>
Ⅱ 度 中等症	<p><b>頭痛・吐き気・嘔吐</b> <small>けん たい かん きょ たつ かん</small> <b>倦怠感・虚脱感</b> 体がぐったりする、力が入らない、皮膚の蒼白など。</p>	<p><b>救急隊を要請、 又は医療機関へ搬送。</b> 中等症以上は、本人が対処することができない場合が多く、周囲の人が対応しましょう。</p>
Ⅲ 度 重 症	<p><b>高体温</b> 体に触ると熱いという感触。</p> <p><b>意識障害・けいれん</b> <b>手足の運動障害</b> 呼びかけや刺激への反応がおかしい、体にガクガクとひきつけがある、真直ぐ走れない・歩けないなど。</p>	<p><b>救急隊が到着する前から、 涼しい場所へ避難し、 積極的に体を冷やす。 摂れば水分、塩分を摂る。</b> 意識がはっきりしない、吐き気、嘔吐がある時は、口から水分を入れると気管に入るため禁物です。</p>

## 体調、環境を整え予防を

### ① 暑さを避けましょう。

- 炎天下を避け、高温多湿、風が弱い、日差しが強いときは、なるべく外出をさけましょう。
- 室内でも28℃を超えないように、エアコン、扇風機を活用しましょう。

### ② 服装を工夫しましょう。

- 皮膚表面まで気流が届き、汗を吸って服の表面から蒸発させることができるものが理想です。
- 太陽光下で、熱を吸収して熱くなる黒色系の素材は避けた方がよいでしょう。

### ③ こまめに水分を補給しましょう。

- 汗の原料は、血液中の水分や塩分であるため、汗で失った水分、塩分を適切に補給しましょう。とくに、**たくさん汗をかく状況、長時間運動する時は、塩分（1Lの水に1～2gの食塩が適当）も一緒に補給することが大切です。**
- 人間は軽い脱水症状時には、のどの渇きを感じないことがあるので、暑い日の活動前、のどの渇きを感じる前から水分を補給しておきましょう。
- **糖分を多く含むスポーツ飲料は、飲みすぎると血糖値を上げるため、通常の水分補給には適しません。**また、含まれている塩分は少なく、汗で失った塩分を十分に補給できません。
- アルコールは尿量を増やし体内の水分を排泄してしまうため、汗で失われた水分をビールなどで補給しようとするのは間違いです。



### ④ 急に暑くなる日に注意し、暑さに備えた体作りをしましょう。

- 急に暑くなった日に屋外で過ごしたり、久しぶりに暑い環境で活動した時は、熱中症になりやすいことを頭に入れて、汗をかかない季節から、ウォーキングなどで汗をかく習慣を身に付けて、夏の暑さに負けない体を作りましょう。

## ⑤ 小児と高齢者はリスクが高いのでより注意しましょう。

### 高齢者の場合

高齢になると、「体内の水分量が減少し、脱水状態になりやすい」、「暑さに対する耐性が低下する」、「皮膚の温度センサーが鈍化し、暑さを自覚しにくくなる」などが起こるため、熱中症へのリスクが成人と比べて高くなります。

- 夏日には、のどが渇く前からこまめに水分を摂ることをこころがけましょう。
- 皮膚感覚に頼らず、部屋に「温度計」を置いて、室内の温度をこまめにチェックしましょう。

### 小児の場合

小児は、体表面が体重と比べて大きく、体温調節機能もまだ十分に発達していないため、大人よりも体温の上昇が大きくなります。また、身長も低く地面からの放射熱を高い温度でうけています。

- 子供を十分に観察し、顔が赤く、ひどく汗をかいている場合は、涼しい環境下で十分な休息を与えましょう。
- 炎天下の車内はわずかな時間でも急激に温度が上昇します。決して子供だけを車内へ取り残さないようにしましょう。

## ⑥ 個人の条件を考慮しましょう。

- 肥満の人、心臓・肺機能や腎機能が低下している人、糖尿病など内分泌疾患がある人は、熱中症になりやすいため、暑い場所での運動、作業を軽減しましょう。心臓、腎臓疾患で水分、塩分を制限されている人は、前もって担当医へ夏の水分、塩分の摂り方を相談しておくといいいでしょう。
- 深酒をして二日酔いの人は非常に危険です。体調が回復して、食事、水分が十分に摂れるようになるまでは暑いところでの活動は控えましょう。
- 体調不良は熱中症にかかりやすくなってしまいます。夜更かしせず、良い睡眠をとり、涼しい環境でなるべく安静に過ごすことが大切です。

※参考資料：熱中症環境保健マニュアル（2011年5月改訂版） 今日の健康2010.7月号

### 6月の栄養相談予定（各店10:00～12:00開催です）

5日(火) 多賀城店・7日(木) 玉川店・11日(月) 古川店・13日(水) こごた店  
15日(金) 船岡店・19日(火) 松島店・21日(木) 中新田店・25日(月) 松陽台店  
27日(水) 長町店・29日(金) 泉店