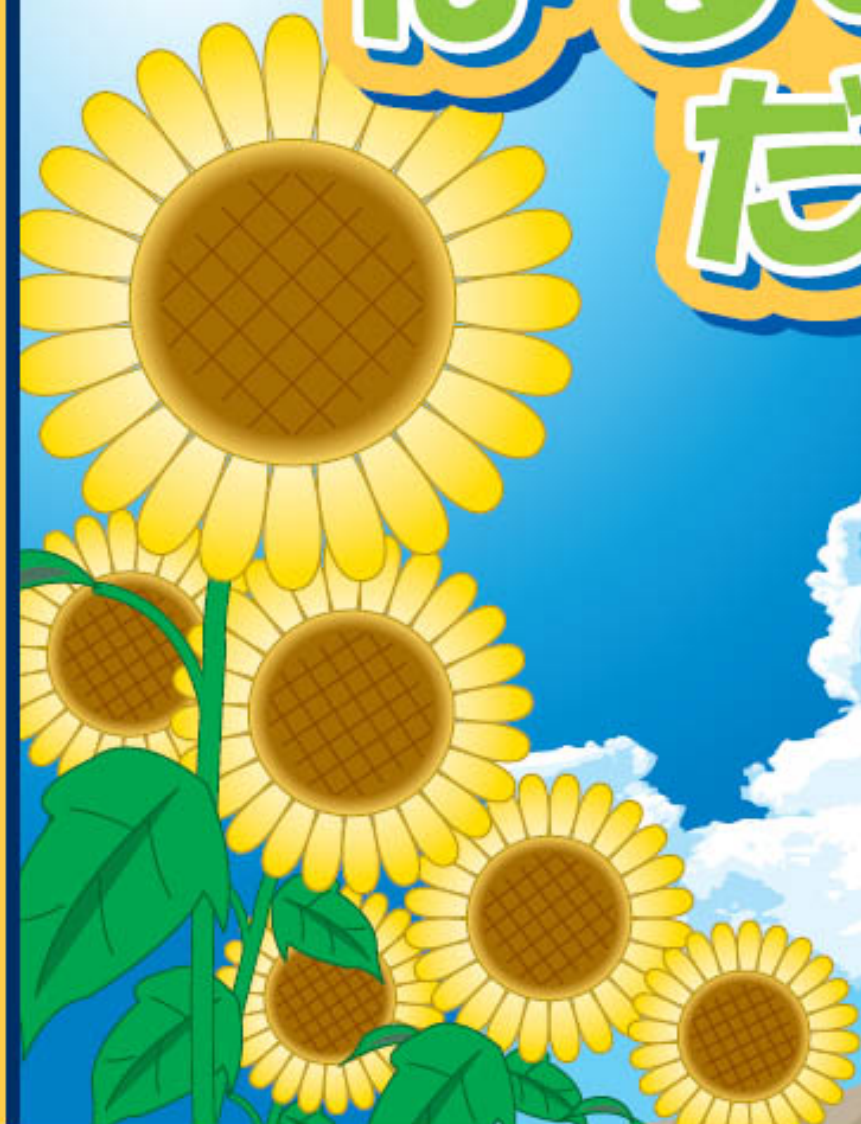


ぱるす

夏号

Vol.9

だより



PALS
Pharmacy And Living essential Shop

熱中症対策に抜かりなし!

暑い夏が近づいてきました!

今回は熱中症について特集します。

気温が高くなり始める今のうちから、
過ごしやすくなるよう対策しましょう!

パルス薬局では日常生活に密着した様々な情報をお届けしてまいります

熱中症とは？

体内の水分や、ナトリウムなどの塩分バランスが崩れて体温の調節機構がおかしくなり、著しく体温が上昇した状態をいいます。

近年、地球温暖化の影響で、気温が高いことが多いため増加していますが、しっかりとした予防により、防ぐことができます。

対処法などを考えてみましょう！



熱中症の症状は？

熱中症はその症状の重症度により、Ⅰ度からⅢ度まで分類されます。

めまい、筋肉痛、大量の発汗のほか、重症の場合は意識障害や痙攣などが起きることがあり、気温が上がり始める6月以降に増加します。

特に、体温調節機能の弱い幼児や高齢者では注意が必要です！

それぞれの症状や対応方法を把握しましょう！

熱中症の症状と重症度分類

分類	症状	重症度
Ⅰ度	<p>めまい・失神</p> <p>〔「立ちくらみ」という状態で、脳への血液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。〕</p> <p>筋肉痛・筋肉の硬直</p> <p>〔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「熱痙攣」と呼ぶこともあります。〕</p> <p>大量の発汗</p>	
Ⅱ度	<p>頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感</p> <p>〔体がぐったりする、力が入らないなどがあり、従来から「熱疲労」と言われていた状態です。〕</p>	
Ⅲ度	<p>意識障害・痙攣・手足の運動障害</p> <p>〔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>高体温</p> <p>〔体に触ると暑いという感触です。従来から「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。〕</p>	

Ⅱ度、Ⅲ度の症状があればすぐに病院へ！

栄養コーナー



効果的な水分摂取の方法!!

汗の成分はほとんどが水分ですが、その他に「ナトリウム」や「カリウム」といったミネラルも含まれています。水だけを補給しても、脱水を回復できません。失われたミネラルの補給も必要です!

食品で各種ミネラルをバランスよく摂取しましょう!

●梅干しでナトリウム補給

疲労回復に良い「クエン酸」も含まれています!
疲れたときに摂ると効果的!

●果物はカリウムがいっぱい♪

スイカは水分も豊富で、暑い日にはピッタリですね!



効率的な水分摂取の方法!! のどが渴いたと感じる前に、こまめに水分補給しましょう

食塩と糖分を含んだ水分補給が効果的

スポーツ飲料が手軽ですが、自分で調製するには1ℓの水に、ティースプーン半分の食塩(2g)と角砂糖を数個を溶かして作ることも出来ます。

成分表示を見てみよう!(糖分を表示していないときは…)

ナトリウムが
40~80mg (100ml中)
入っていれば、
0.1~0.2%の食塩水
に相当します。



ちょっと豆知識

水分補給にアルコールは禁物?

暑い夏は、冷たいビールでカラカラのノドを潤すのが楽しみ♪という方が多いのかもしれませんが、アルコールには利尿作用があるため、水分を摂ったつもりでも、後で排出することになり、実は、逆効果なんですよ!!。



小児や高齢者の脱水に要注意!

また、自分で体温調節がうまく出来ない小さいお子さんや、のどの渇きに鈍くなる高齢者は脱水症状になりやすいですから特に気をつけてあげましょう。
水分をとるときは、やや冷たいほうが体に吸収されやすいです。



商品紹介



●OS-1は速やかな水分、塩分の補給に最適な補水イオン飲料です。

OS-1 (500ml)

..... 200円

編集者の声



桑園店栄養士の吉川です。
私たちは飲み物のほかに、食事からもたくさんの水分をとっています。「食べる水」も不足しないように食事でも気をつけてみてくださいね!



アーバン調剤薬局2年目の兼好です。
今回は熱中症について取り上げました。
少しでも参考になれば幸いです。
しっかり対策して快適な夏を過ごしましょう!

熱中症の予防は？

日常生活での注意!!

暑さを避けましょう！

- ・浴室、エアコンの効いていない車の中などに注意!
- ・服装は、熱のためやすい黒色系の服は避け、通気性のいいものを選びましょう。



生活環境を改善しましょう！

- ・こまめな水分補給が大切です。「喉が渴いた」と思う前に水分を取るようにしましょう。



急に暑くなる日に注意！

- ・熱中症の発生は、6月頃から見られ、7月下旬から8月上旬で増加する傾向があります。久しぶりに暑い環境で活動する時は、体が暑さに慣れていないため特に注意が必要です。

よくある質問

Q

冷夏の年は、熱中症は起こらないのですか？



A

高温が続く時はもちろん多いですが、冷夏でもかなりの発生がみられます。暑さに慣れる機会が少ないため最高気温がそれほど高くなくても発生する傾向があります。

「昨日より今日はずいぶん暑いな」と思うような気温の変化があったり、換気が少なく湿度の高い屋内で作業する場合などは、同じように注意しましょう。