



薬局だより

2025 年 7 月

熱中症に気を付けましょう！

暑い日が続いていますが、いかがお過ごしでしょうか。これからの時期、必ず耳にするのが『熱中症』。症状が深刻なときは命に関わることもあります。正しい知識があれば予防することができます。熱中症を知り、自分でできる熱中症対策を心がけましょう。

熱中症とは

暑い環境で生じる健康障害の総称です。体内の水分や塩分のバランスが崩れて脱水状態になったり、体温の調節機能が働かなくなることで、体温上昇、めまい、倦怠感、頭痛、けいれんや意識障害など様々な症状が起こります。

熱中症になりやすい条件

- ◇ 環境 気温が高い、湿度が高い、風が弱い、日差しが強い、急に暑くなったなど
* 梅雨の合間や梅雨明けの猛暑日は、まだ体が暑さに慣れておらず要注意です
- ◇ からだ 体調不良の人、高齢者・乳幼児、肥満体の人、
持病（心臓疾患・糖尿病・精神疾患など）のある人など
* 高齢者の方は暑さや水分不足に対する感覚が弱くなるため、
室内でも熱中症にかかりやすいと言われています。
救急搬送される熱中症患者のおよそ半数は高齢者の方です。
- ◇ 行動 スポーツ、屋外作業、水分補給しにくい状況など



熱中症の予防・対策

熱中症の予防には「暑さを避ける」「丈夫な体をつくる」「水分補給」が大切です！

◇ 暑さを避ける

- ・外出時にはなるべく日陰を歩き、帽子や日傘を使う
- ・無理をせず、適度に休憩をとる
- ・室内では、ブラインドやすだれで直射日光を遮る
- ・室温が 28℃を超えないようにエアコンや扇風機を使用する
- ・服装は吸収性や通気性の高い素材を選ぶ



温度計・湿度計を置き
我慢せずに冷房を！

◇ 丈夫な体をつくる

- ・バランスのよい食事やしっかりとした睡眠をとる
- ・ウォーキングなどで汗をかく習慣を身につける



体が暑さに慣れていき
暑さに強くなります

◇ こまめな水分補給

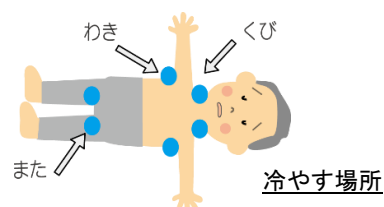
- ・ のどが渴く前からこまめに水分補給する
 - * 起床時、運動前後、入浴前後、寝る前には水分補給を
 - * 夜中のトイレが面倒でも水分を摂りましょう
- ・ 通常の水分補給はお茶や水。たくさん汗をかいたときは塩分も忘れずに
 - * スポーツドリンクは塩分も補給できますが、糖が多いので飲みすぎに注意！
 - * カフェイン、アルコールは利尿作用があるため水分補給にはなりません



水分や塩分制限のある方は、かかりつけ医に相談の上、その指示に従いましょう。

熱中症の応急処置

1. 涼しい場所へ移動
2. 衣服を脱がせ、体を冷やす
3. 水分と塩分を少しずつ何度も補給する（できればスポーツドリンクや経口補水液を）



※おう吐の症状があったり意識がない場合は、無理に水分を飲ませることはやめましょう。
症状が改善しない場合は、医療機関を受診して下さい。
意識がない、または呼びかけに対する返事がおかしい場合は、すぐに救急車を！

経口補水液（ORS ; oral rehydration solution）ってご存知ですか？

経口補水液とは、体内の水分・塩分を素早く補給できるように、水・塩分・糖분을適切な割合で配合した飲料です。「スポーツドリンクよりも塩分が多く、糖分が少ない」という特徴があり、点滴と同等の水分・塩分補給効果があると言われています。
経口補水液はおう吐や下痢、発熱、発汗などによって起こる脱水症や、高齢者の経口摂取不足による脱水症など塩分補給も必要なときに適しており、また、手術前後の点滴の代わりとして使われることもあります。

医薬品ではソリターT 配合顆粒 2号・3号（1包 4.0g を用時 100mL の水又はぬるま湯で溶かして飲む）、食品ではOS-1 やアクアソリタ等があります。

経口補水液は緊急時には手作りすることも可能です。

～手作りの経口補水液～

水 1L に対して食塩 3g、砂糖 20～40g、好みでレモン等の柑橘類を加えて作ることができます。



経口補水液には塩分が多く含まれているため、塩分制限のある方はかかりつけ医に相談を

	ナトリウム Na ⁺ (mEq/L)	カリウム K ⁺ (mEq/L)	塩素 Cl ⁻ (mEq/L)	炭水化物 (g/100ml)	カロリー (kcal/100ml)
汗	10～70	3～15	5～60		
スポーツドリンク	9～23	3～5	5～18	6～10	24～40
ソリターT 配合顆粒 2号	60	20	50	約 3.2	約 13
OS-1	50	20	50	2.5	10
アクアソリタ（液体）	35	20	33	1.8	7