



薬局だより

2026 年 8 月

「熱中症」に気を付けましょう！

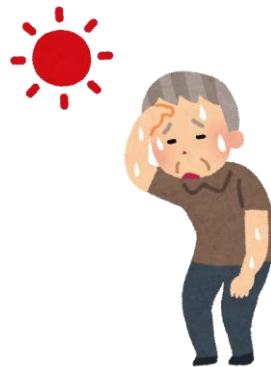
毎日とても暑い日が続いていますが、これからの時期、必ず耳にするのが『熱中症』。症状が深刻なときは命に関わることもあります。正しい知識があれば予防することができます。熱中症を知り、自分でできる熱中症対策を心がけましょう。

○熱中症とはどんな病気？

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によって起こります。

こんな症状は要注意！！

- ・めまい・立ちくらみ
- ・大量の汗
- ・頭痛
- ・吐き気
- ・体のだるさ
- ・けいれん



○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
- ◇ 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
→尿を出しやすくするお薬、血圧のお薬、糖尿病のお薬を服用されている方は、熱中症のリスクが高くなります。
- ◇ 行動 スポーツ、屋外作業、水分補給しにくい状況など

* ご高齢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ご高齢の方です。

※体調に不安があるときは、自己判断で薬を中止せず、
医師・薬剤師へ相談しましょう



○熱中症を防ぐポイント

- ・外出時にはなるべく日陰を歩き、帽子や日傘を使用する。
- ・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。**我慢せずに！！**
- ・服装は通気性の高い素材を選ぶ。
- ・普段からバランスのよい食事やしっかりとした睡眠を心がける。
- ・のどが渇く前からこまめに水分補給する。

たくさん汗をかいたときは塩分も忘れずに補給する。(塩分タブレットなどを利用しましょう)

👉スポーツドリンクは塩分も補給できますが、糖分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・塩分制限がある方はかかりつけ医に相談しましょう！！



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	/