



☆どうぞご自由にお持ち帰りください☆

早くも猛暑！【救急医が教える熱中症対策】水やお茶より塩分がとれる経口補水液

熱中症対策は、「水分さえ摂っていれば大丈夫」と思っていないませんか？実は、水やお茶だけ飲んでいても、熱中症になることはあります。「こんな症状が出たら要注意！」というサインと、万が一なってしまったときの対処法をお伝えしたいと思います。

熱中症ってどんな病気？その症状は？

私たちの体は、とても優れた保温庫です。冬の寒い日でも夏の暑い日でも、体温はあまり大きく変わりません。それは、私たちの体の熱を生産するシステムと、解放するシステムがバランスを保って、一定温度を作り上げているからです。熱中症とは、そのシステムのバランスが崩れて体温が著しく上昇することにより、全身に諸症状を引き起こす病態をいいます。熱中症になると高体温になりますが、それは風邪を引いたときのような体内からの発熱ではなく、外から熱を与えられたことによって、高温状態が作り上げられているのです。熱中症は3段階に分類されます。



I度（めまいや大量の発汗など）

めまいや立ちくらみ、生あくびが出る／大量の発汗がある／筋肉痛や、こむら返りが起きる
意識障害は認めない

II度（頭痛や嘔吐、集中力の低下など）

頭痛、嘔吐、倦怠感などがある／集中力や、判断力が低下する／第三者から見て、なんとなくぼーっとしていて、いつもと様子が違う

III度（意識障害など）

意識障害、肝・腎機能障害、血液凝固障害のいずれか一つを認める

若い人では、スポーツや屋外での作業などに伴う熱中症が多く、発症する人はたくさんいますが、重症例が少ないのが特徴です。逆に高齢者では、屋内で熱中症を発症することが多く、重症例が多いといわれています。（ウラに続く）

♪糖尿病教室♪どなたでもご参加いただけます

7月24日（水）16:30～17:30 場所：本館3階 わかば病棟カンファレンス室

テーマ：糖尿病の運動療法 夏の運動の注意点 講師：烏帽子田佳穂（理学療法士）

♪健康ワンポイント教室♪

7月25日（木）12:45～13:15 場所：本館1階 総合受付前

テーマ：血管年齢 測ってみませんか？ 講師：山田郁子・新保卓也（臨床検査技師）

♪アラカンカフェ（男性の定年後の生活を考える集まり。予約不要）♪ 代表：刀塚俊起、古谷正晴

7月20日（土）16:00～17:30 場所：真生会富山病院5階大講堂

【テーマ】健幸華齡2（講師：古谷正晴）★男女、年齢問わずどなたでもご参加いただけます★

熱中症になったときの対処法は？

気をつけていてもなってしまうのが熱中症です。私たちの体は、無意識のうちに体温調整を行うため、大量の汗をかき、水分・塩分を失ってしまいます。さきほど紹介した3段階の熱中症の、それぞれの対処法をお伝えします。

I 度熱中症への対処法

I 度熱中症になってしまった時点で、すぐに涼しいところで休息をとり、水分と塩分を摂取する必要があります。大切なのは、早めの対処ということです。汗が出ている状態なら、日陰に入り、うちわなどで仰ぐと、気化熱によって体が冷やされます。また、血圧が低くなることもあり、目の前が暗くなることもあるので、足を高くして寝る姿勢がよいでしょう。水分補給は水やお茶ではなく、塩分を含んだものでなければ、症状の改善はあまり望めません。一般的なスポーツ飲料でも構いませんが、スポーツ飲料は塩分が少なく糖分が多すぎるため、大量に摂取することはあまりお勧めできません。経口補水液（ORS といいます）が市販されていますが、自宅でも簡単に作ることができます。水 1L に対し食塩 1-2g（小さじ 1/2 弱）、砂糖 20-40g（大さじ 2- 4）を加えるだけです！



II 度熱中症への対処法

II 度以上の熱中症の場合には、病院受診が必要になります。基本的には自家用車の受診で問題ありませんが、けいれんを起こしたりして、明らかに意識がおかしい場合は救急車を要請しましょう。

熱中症にならないために、知っておきたい予防法

気温が高い、湿度が高い、風が弱い、放射熱があるという環境が、熱中症の発症リスクを上げます。屋外での活動の際には、熱中症を念頭に置き、こまめな水分・塩分補給や休息が必要です。先ほど紹介した経口補水液や水分とともに、塩飴をなめるなど、摂取方法はお好みに応じてでも構いません。ご存じの方も多いかもしれませんが、経口補水液は決しておいしいものではありません。スポーツ飲料は塩分が少なく糖分が多いことはお話ししましたが、そちらのほうが私たちはおいしいと感じます。経口補水液は普段飲むと、非常にしょっぱく感じるのです。もし、経口補水液を飲んで「おいしいな」と思える場合は、体が脱水になっている状態だと考えられます。これも一つの目安と考えていただければよいと思います。また、経口補水液に限らず、みそ汁や昆布茶なども塩分やミネラルを多く含むため、予防効果があるのではないかとわれています。熱中症予防をして、夏の季節も元気に乗り切りたいですね！

<お近くのクリニックに通院していただけます>

厚生労働省は、病状が安定した方にはクリニックなど「かかりつけ医」での治療を推奨しております。「真生会まで遠い中來ている」「薬をもらうだけなのに待ち時間が長い」と通院にご負担を感じておられる方はお住まいの地域の医療機関にご紹介（逆紹介）させていただくことが可能です。真生会富山病院は地域の先生方と協力し「地域と連携する医療」を提供したいと考えております。逆紹介のご要望は主治医や近くのスタッフにお申し出ください。