

# くすりと健康

NO. 42

発行責任者 平林 政子

発行 / (株)東京医療問題研究所 〒164-0001 中野区中野 5-47-10 03(3389)7110

## 熱中症・脱水

について

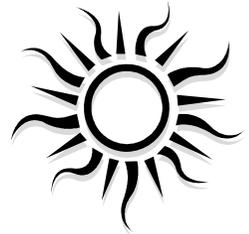


## ◇ 熱中症とは・・・

人間の体は、汗をかくことで余分な熱を体外に放出して体温を調節しています。ところが、体内の水分が不足して汗が充分出なくなったり、高温多湿の環境などで汗が蒸発しにくかったりすると、熱が体の中にこもることがあります。その結果起こるさまざまな症状を総称して、「熱中症」といいます。

重症になると命にかかわる場合もあるので、予防法や対処法を知っておくことが大切です。

## ◇ 熱中症になりやすいのは・・・



### 気象条件

気温が高い場合だけでなく、湿度が高い場合も汗が蒸発しにくいので、熱中症を起こしやすくなります。

急に暑くなった日や、風がないとき、日差しの強いときも注意が必要です。

### 環境

炎天下の戸外や車の中、風通しの悪い体育館や工場、浴室など。

## 熱中症になりやすい状態の方

### **高齢者**

- 体温調節能力の低下・発汗機能の低下
- 暑さや喉の渇きを感じにくい・・・感覚が鈍くなり、暑さや喉の渇きを感じにくくなるため、暑さへの対処が遅れたり水分補給が不足したりします。
- 生活習慣・・・トイレに行く回数が増えるのを気にして水分を控えると、脱水を招くことがあります。
- 持病・・・足腰の痛みなどの持病があると、体を思うように動かせなかったり、動かすのが億劫で、涼しいところへ移動しにくくなったりします。

### **病気の方・薬を服用している方**

心肺機能が弱い人、高血圧や糖尿病の人、皮下脂肪の厚い人、お酒を飲んだ人、睡眠不足や風邪、下痢など体調不良の人などは注意が必要です。また、利尿剤や発汗を抑える作用がある薬（抗コリン薬・抗ヒスタミン薬・抗うつ剤など）を服用している人は、他の人よりも熱中症になりやすいので注意しましょう。



（ 個々の薬品名については薬剤師にお尋ねください）

## 小児

小児・幼児は、体温調節機能や汗腺の能力、体内の水分を調節する腎臓の機能がまだ十分に発達していないので、注意が必要です。

### ☆ 予防するには・・・

#### 暑さを避ける

高温多湿な場所は避けましょう。室内ではエアコンや扇風機を利用し、カーテンやすだれなどで直射日光を遮ります。屋外では、日陰を選んで歩きましょう。外出は、早朝や夕方の気温が高くない時間帯を選ぶようにします。



#### 水分を補給する

- 喉の渇きを感じなくても、スポーツドリンクなどで水分と塩分をこまめに補給することが大切です。水分補給によって、体温を調節する機能の低下を防ぐことができます。目安として、起床時と就寝前、午前と午後の食間、入浴の前中後に、毎回 150～200mL 程度の水分摂取を習慣にしましょう。
- アルコール飲料やカフェインを多く含む飲み物は、利尿作用があるので水分補給には適しません。
- 腎臓病や心臓病、高血圧症、糖尿病の方は、水分や塩分、糖分の制限が必要な場合もあります。その方に合った水分補給を行うことが重要ですので、医師に相談して下さい。



#### 服装を工夫する



外出や屋外での作業を行う時は、全周につばがついた帽子を着用したり、日傘を使用したりしましょう。服は、乾きやすく通気性の良い素材で、光を反射する白っぽい色のものを身に着けるとよいでしょう。

## ◇ 熱中症が起きてしまったら・・・

熱中症は症状の軽い方から次の3つに分けられます。

種類	主な症状	主な原因
度	たちくらみ、こむら返り	塩分不足
度	頭痛、吐き気・嘔吐、倦怠感、顔面蒼白	脱水、塩分不足
度	40 以上の高熱、意識障害、発汗停止	体温上昇による中枢神経障害

**度**・・・意識がはっきりしているので、多くは自分で対処が可能です。屋外の場合は風通しのよい日陰などへ移動します。屋内の場合は、窓を開けて中の熱した空気を入れ替えたり、エアコンなどを使って室温を下げたりします。衣服を緩めて、冷水や氷などを使って首筋などを冷やします。スポーツドリンクなどで水分と塩分を補給します。水と一緒に梅干しを食べてもよいでしょう。

・ **度**・・・すぐに医療機関を受診しましょう。特に 度では、救急車を呼ぶ必要があります。救急車を待つ間に、患者さんを涼しい場所に移し、衣服を緩めます。足を高くして、首筋、脇の下、脚の付け根などを冷やします。可能であれば、水分と塩分を補給します。

## ◇ その他の注意・・・



- 体内の水分量が不足する「脱水」の状態になると、血液が濃縮されて血流が悪くなったり、血栓(血液の固まり)が出来やすくなったりします。血栓が脳の動脈で詰まると脳梗塞、心臓の冠動脈で詰まると心筋梗塞を起こすことがあるので注意が必要です。しびれやめまい、ろれつが回らない、視野が欠けるといった症状があったら、できるだけ早く医療機関を受診しましょう。
- 脱水が起こると、服用している薬によっては、血液中の薬の濃度がいつもより高くなり、副作用が起こることもあります。また、脱水症状の際は中止した方がよい薬もあります。吐き気や下痢、頭痛、めまいなど、気になる症状が現れたら、できるだけ早く主治医に連絡しましょう。



参考資料: きょうの健康 2004.7 2005.7 2006.7 2007.7  
調剤と情報 2003.8 さかえ 2008.6  
環境省熱中症保健指導マニュアル 2008  
日本体育協会ホームページ