

# 夏の疲れにご用心!?

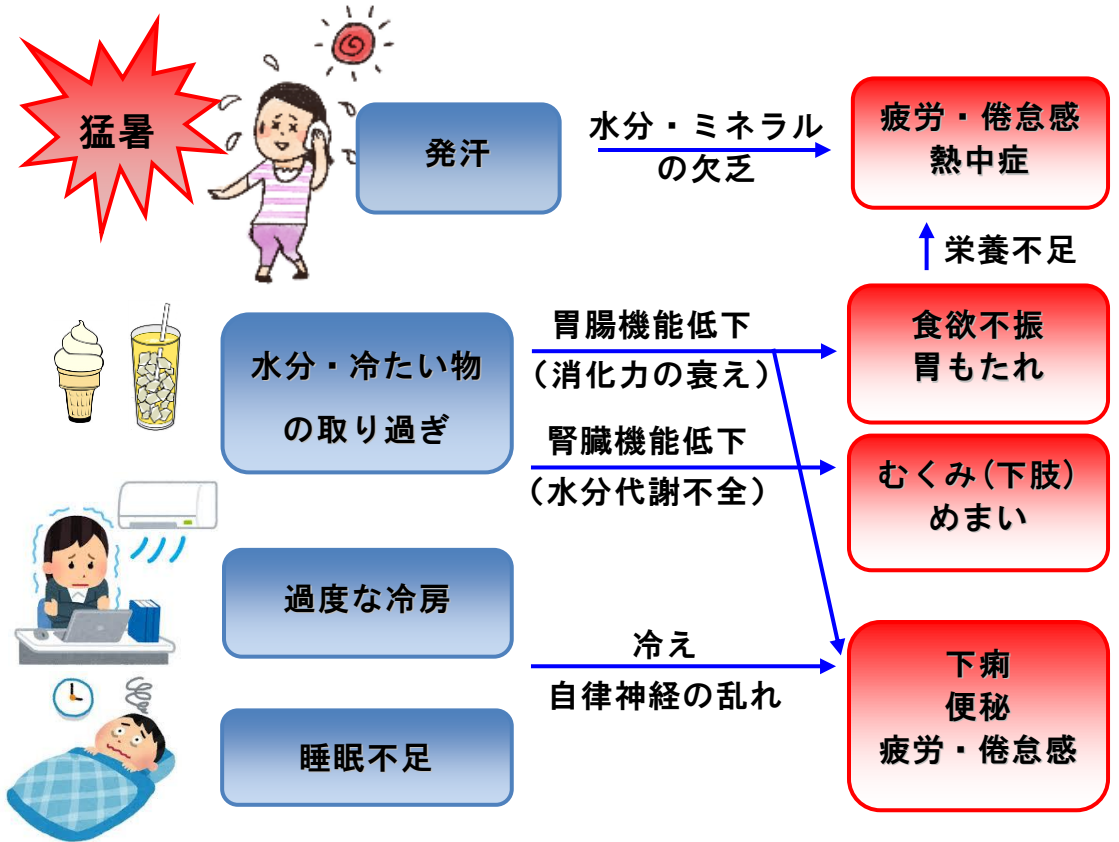
高温・多湿の梅雨から猛暑の夏にかけて、夏ばてや熱中症になる方が増えてきます。身体がだるい・食欲が無い・頭痛・吐き気・めまい、などを感じたときは夏ばてや熱中症の可能性があります。夏ばてや、熱中症の原因と対策を知って、楽しく夏をすごしましょう!

## ◆夏ばての原因と症状◆

暑くなると、からだは汗を出すことで、体温の調節をおこないますが、発汗によって水分やミネラルが欠乏するため体のだるさや不調を感じるようになります。

水分補給は大切ですが、暑さをしのぐために、水分・冷たい物を摂りすぎると胃腸や腎臓の機能低下を引き起こします。胃腸機能が低下すると食欲不振の症状が、腎臓機能が低下すると水分代謝不全によるむくみ・めまいなどの症状が生じます。

また、寝苦しさのあまり睡眠不足になったり、過度な冷房により体温の調節がうまくできなくなったりすると、自律神経のバランスが乱れ、下痢や便秘、消化不良、免疫機能の低下などの症状が生じます。



## ◆熱中症の原因と症状◆

### ○熱中症の分類と対処方法○

温度や湿度が高い中で、発汗によって水分やミネラル(ナトリウムなど)のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体のだるさ、ひどいときには、けいれんや意識障害をおこします。家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために、体から熱が逃げにくく熱中症になる場合がありますので、注意が必要です。

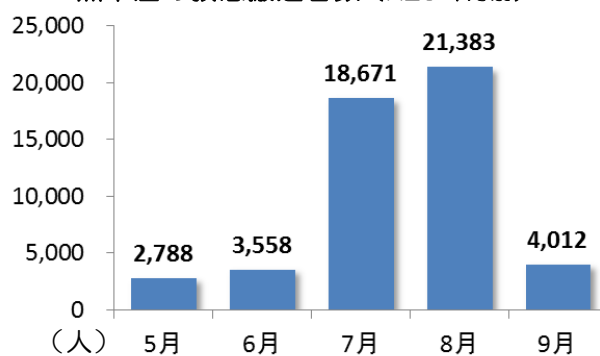
重症度	症状	対処	医療機関への受診
軽症	めまい・立ちくらみ・こむら返り・手足のしびれ	涼しい場所へ移動・安静 ・水分補給	症状が改善すれば受診の必要なし 口から飲めない場合や症状の改善が見られない場合は受診が必要 + ためらうことなく救急車(119)を要請
中等症	頭痛・吐き気・体がだるい・体に力が入らない・集中力や判断力の低下	涼しい場所へ移動・体を冷やす・安静・十分な水分と塩分の補給	
重症	意識障害(呼びかけに対し反応がおかしい・会話がおかしいなど)・けいれん・運動障害(普段通りに歩けないなど)	涼しい場所へ移動・安静・体が熱ければ保冷剤などで冷やす	

消防庁 熱中症対策リーフレットより

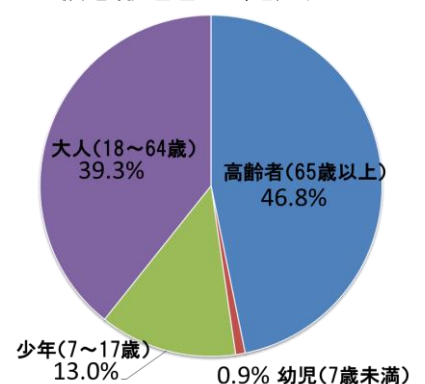
## ◆梅雨明けに熱中症が急増◆

熱中症により、毎年約4万人以上の方が救急搬送されています。熱中症による救急搬送者増加の要因として、気温や湿度の上昇が関係しており、高温多湿となる梅雨明け前後の暑さには、最も注意が必要です! 特に高齢者は暑さや、のどの渇きを感じにくく、汗をかきにくいいため熱中症になる危険性があります。

熱中症の救急搬送者数 (H28 年別)



熱中症の救急搬送者の年齢 (H22~27年)



## ◆夏ばて、熱中症予防のポイント◆

- ☺ 部屋の温度をこまめにチェック! (普段過ごす部屋には温度計を置く)
- ☺ 室温 28℃を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう!
- ☺ のどが渇かなくてもこまめに水分補給!
- ☺ 外出の際は体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策も!
- ☺ 無理をせず、適度に休憩を!
- ☺ 日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを!
- ☺ 十分な睡眠。心にゆとりを!
- ☺ 疲れを感じたら滋養強壮剤を活用して、早めの疲労解消に努めましょう!

山口市小郡844-4

三好薬局