

健康だより

虹の薬局

☎ 0952-32-2077

虹の薬局多久店

☎ 0952-71-2087

第116号 2025年 7月

日ごと暑さが増し、今年も危険な暑さが続きそうです。熱中症の対策は出来ていますか？屋外だけでなく、室内でも注意が必要です。まずはバランスのよい食事やしっかりとした睡眠をとり、暑さに負けない丈夫な体づくりを行いましょう。



☆熱中症とは☆

高温多湿の環境に、私たちの身体が適応できないことで生じる様々な症状のことです。以下のような症状が出たら熱中症にかかっている危険性があります。症状が酷い時はすぐに医療機関を受診しましょう。



- ① めまいや立ちくらみ、顔のほてり
- ② 筋肉痛や手足のけいれん
- ③ 体のだるさや吐き気
- ④ 汗を大量にかく、もしくは全くかかない
- ⑤ 体温が高い、皮膚が赤く乾いている
- ⑥ 呼びかけに反応しない、真っ直ぐ歩けない
- ⑦ 自分で上手に水分補給ができない



☆予防方法☆

起床時、運動時、入浴前、就寝前など意識的に水分補給を！



① のどが渇く前に水分補給を

いつもよりトイレの回数が少ない、尿の色が濃い場合は脱水に近づいている可能性があります。また、スポーツや屋外での作業など、大量に汗をかくときは水分と一緒に塩分やミネラル補給をしましょう。

② エアコンを使って室内は涼しく



③ 衣服の工夫を

麻や綿などの通気性のよい生地を選びましょう

④ 帽子や日傘などでなるべく日差しを避けましょう



☆応急処置のポイント☆

熱中症かな？と思うようなサインがあれば、すぐに応急処置を行い、医療機関へ連れていきましょう。応急処置で大切なポイントは以下の3つです。

①涼しい場所へ移動を

まずはクーラーが効いた室内や車内に移動しましょう。

屋外でもし近くにそのような場所がない場合には、

風通りのよい日かげに移動し安静にしましょう。



涼

②衣服を脱がし、体を冷やして体温を下げましょう

衣服をゆるめて体の熱を放出しましょう。

氷枕や保冷剤で**両側の首筋やわき、足の付け根**などを冷やします。

皮膚に水をかけ、うちわや扇子であおぐことでも冷やすことができます。

普段の水分補給には
ミネラルを含む
麦茶がお勧めです！



③塩分や水分を補給しましょう

できれば水分と塩分を同時に補給することができる、

スポーツドリンクなどを飲ませましょう。

ただし、嘔吐の症状がある、意識がない場合は、

誤って水分が気道に入る危険性があります。

