

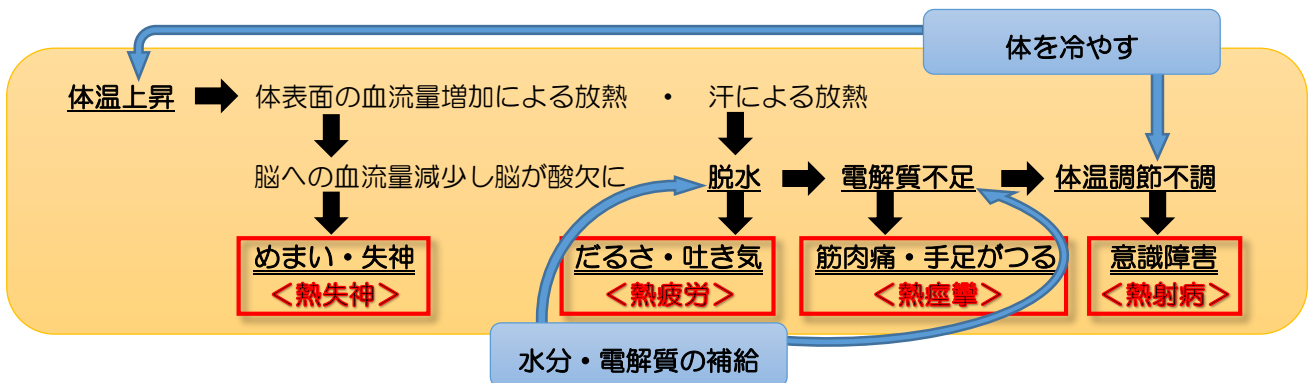
おくすり通信

No.4 熱中症について

こんにちは、薬剤科です。夏になりましたね。暑くなると熱中症に注意が必要になってきます。環境省でも7月は熱中症予防強化月間としていますので、熱中症の症状や対応についてご紹介します。

《熱中症の症状》

熱中症は症状から主に4つに分類されます。めまいや一時的な失神が起こる「熱失神」、全身のだるさや吐き気が起こる「熱疲労」、筋肉痛や手足がつる「熱痙攣」、言動が不自然になるなど意識障害が起こる「熱射病」に分けられます。



《熱中症の予防：水分補給》

熱中症の予防では、上の図にも示したように、体を冷やすことと、水分と電解質を摂ることが重要です。今回は水分の電解質の補給について取り上げていきます。

熱中症では汗をかくことで脱水となります。汗には塩分が含まれているので、水分補給をする際に、塩分が含まれていない飲料を摂ただけでは汗で失われた塩分を補うことができません。塩分（ナトリウム）は筋肉を動かすのに必要な電解質なので、不足すると手足がつるといった症状が出てきます。そのため、塩分の補給も一緒に行う必要があります。

また、糖分（ブドウ糖）も一緒に摂るとより効率的に水分を補給できます。腸管での水分吸収はナトリウムの吸収と共に行われます。ブドウ糖はナトリウムの吸収を促すことで水分の吸収をよくしてくれます。

《水分補給に適した飲料》

熱中症予防のための水分補給には、効率よく水分を吸収できる飲料として、0.1～0.2%の食塩と糖質を含んだものが推奨されています。市販のスポーツドリンクでも十分補給することができます。自分で作るには、1リットルの水に食塩 1～2g（ティースプーン半分程度）と砂糖 20～40g（大さじ2～4杯）を溶かして作るすることができます。

また、経口補水液と呼ばれるものが最近知られるようになってきました。これは、脱水を起こした際に使用する点滴と似たような組成でできており、脱水を起こしてしまった際の水分補給に適しています。ただし、食塩の濃度がスポーツドリンクに比べて少し高いので、減塩中の方は飲み過ぎに注意してください。

<食塩相当量>スポーツドリンク（ポカリスエット）0.6g/500mL	経口補水液（OS-1）1.46g/500mL
------------------------------------	------------------------

そのほか、気になる点がございましたら、お気軽にご相談ください。