



おくすり通信

No. 78 熱中症と経口補水液

こんにちは、薬剤科です。熱中症の対応と予防について、経口補水液と絡めてみてみましょう。

《特別用途食品としての経口補水液》

経口補水液とは、脱水時に水と電解質を補給のために利用する病者向けの食品です。普段の水分補給に使用するものではありません。消費者庁の許可が必要であり、許可の方法により表示できる用途に違いがあります。

	許可の方法	表示できる用途
許可基準型	設定された基準値を満たしているか審査	「感染性胃腸炎」のみ
個別評価型	個別に効果を評価	「熱中症」など個別で許可された用途

経口補水液には水分、ナトリウム、カリウム、糖分などが含まれており、小腸から水と電解質を素早く吸収できる組成となっています。腎臓や心臓に疾患のある方、高血圧の方、糖尿病の方などは、これらの成分の摂取が制限されることがあります。摂取制限の指示を受けている方は主治医と相談した上で使用してください。

《熱中症と対応》

熱中症とは、暑い環境下で体温の調節がうまくできなくなり、体に熱がこもることにより起こる障害の総称です。熱中症の症状にはめまい、立ちくらみ、生あくび、大量の発汗、筋肉のつりなどがあります（熱中症Ⅰ度）。これらの症状が見られたら、①暑さを避ける、②体を冷やす、③水分と電解質の補給をしましょう。

① 暑さを避ける

- エアコンが効いている室内や風通しの良い日陰など涼しい場所へ移動させ、安静にさせる。

② 体を冷やす

- 衣服を緩め、氷嚢などで首、脇の下、大腿の付け根など（太い血管が走っている箇所）を冷やす。
- スポーツや激しい作業・労働などが原因の場合は、冷水かける方法も有効です。

③ 水分と電解質の補給

- 汗を大量にかいている場合は経口補水液や塩分の入った飲料水を補給させる。

経口補水液の補給は、500mL～1000mL をゆっくりと摂取させます。症状が改善しない場合は医療機関を受診してください。

熱中症の症状として、頭痛、吐き気、倦怠感、虚脱感、集中力・判断力の低下（熱中症Ⅱ度）が現れた場合も医療機関を受診してください。

《熱中症予防》

熱中症にならないための対策として、暑さを避けることと、こまめに水分を補給することがあります。

- ① 気温・室温・湿度をこまめに確認し、エアコン等で調節しましょう。日傘や帽子を着用しましょう。通気性の良い衣服を着用しましょう。
- ② 喉が渇いていなくても、こまめに水分を補給しましょう。予防目的で水分補給をする際には経口補水液は適していません（濃度が濃すぎるため）。電解質を含んだ飲料（スポーツドリンク等）で補給しましょう。

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。