

# 熱中症

暑い環境に体が適応できなくなると、入院や、場合によっては死に至ることもあります。

しかし早めに対応できれば、それを食い止めることができます。

そのためには **予防法** と **対処法** を知っておくことが大切です！

## 予防法

- ・ 涼しい服装で過ごしましょう
- ・ 日陰を上手に利用しましょう
- ・ 帽子、日傘などを利用しましょう
- ・ 部屋の温度にも注意を払いましょう
- ・ 水分、塩分もこまめに補給しましょう
- ・ 無理をせず徐々に身体を暑さに慣らしましょう
- ・ 体調の悪いときは特に注意しましょう
- ・ 冷房の使い過ぎに気を付けましょう

## こんな症状が現れたら直に対処法へ

- ・ めまい
- ・ 顔のほてり
- ・ 筋肉痛
- ・ 筋肉のけいれん
- ・ 吐き気
- ・ 嘔吐
- ・ 体のだるさ
- ・ 汗の異常
- ・ 体温が高い
- ・ まっすぐ歩けない
- ・ 水分補給ができない
- ・ 呼びかけに反応しない (意識がない)



## 対処法

意識があるかどうかによって、対処法は違います！！

### 《意識がある場合》

- ① 涼しい場所で身体を休ませましょう
- ② 水分・塩分を補給しましょう  
➡ 経口補水液、スポーツドリンクなど
- ③ 保健室へ行きましょう
- ④ 症状が改善しない場合は、医療機関へ行きましょう

### 《意識がない場合》

- ① まずは救急車を呼びましょう
- ② 出来るだけ涼しい場所に移動させましょう

①～③ の順番は状況によって変わります！

## 《経口補水液について知ろう》

- ・ 体から失われた水分や塩分などを速やかに吸収・補給できる飲み物です。
- ・ 飲める点滴とも言われ、水分、電解質、糖分がバランス良く含まれています。
- ・ 一般的なスポーツドリンクに比べて塩分が多く含まれています。
- ・ **普段の水分補給に用いるものではありませんが、補給が必要な時は年齢を問わず飲むことができます。**

### 経口補水液の代用品

君にも作れる！ 簡単な作り方

水 1リットルに対して

食塩 3グラム (小さじ1/2)

砂糖 40グラム (大さじ4と小さじ1)

これから暑くなりますが、暑さと上手に付き合っていきましょう！

《出張相談会 保健室に学校薬剤師が来ます》  
ドラッグレター、医薬品や健康などについて、質問・相談がある人は保健室まで！

5月23日 16時15分～17時15分

参考：環境省「熱中症 環境保健マニュアル 2014」

作成・発行元 北陸大学薬学部 准教授 (学校薬剤師) 大柳賀津夫  
北陸大学薬学部薬学科5年生 喜友名侑舞・仲田里穂