

熱中症

意識あり

意識なし



- ✓ 涼しい場所へ
- ✓ 体を冷やす
- ✓ 水分・塩分を補給する

⇒ **経口補水液** (無ければスポーツドリンクでもよい) を飲ませる



- ✓ **救急車**を呼ぶ
- ✓ 救急車を待つ間、涼しい場所へ

症状が改善しない・悪化した場合
救急車を呼ぶ

経口補水液 と スポーツドリンク の違い

<経口補水液>

体が**異常事態である脱水になってしまった**ときに飲むもの。水分、電解質や糖분을補給して**速やかに異常事態から脱**することを主目的とする飲み物です。飲む点滴とも言われ、水分、電解質、糖分がバランスよく含まれています。体から失われた水分や塩分などを速やかに吸収・補給できます。

塩分：経口補水液 > スポーツドリンク

糖分：経口補水液 < スポーツドリンク

補給が必要なときは年齢を問わず飲むことができますが、**普段の水分補給に用いるものではありません。**

<スポーツドリンク>

体が**異常事態になる前**に飲むもの。スポーツなどで失った水分、電解質や糖분을補給して**次の活動に備える**ことを主目的とする飲み物です。スポーツドリンクの代用として「水+塩タブレット」(水100mLに対し、塩タブレット1~2粒)でもよいでしょう。

糖分が多く含まれているため、**普段の水分補給として飲むと糖分をとり過ぎてしまう**ので注意してください。

参考：環境省「熱中症 環境保健マニュアル 2022」
日本救急医学会「熱中症 診療ガイドライン 2015」
大塚製薬 HP、大塚製薬工場 HP

作成・発行元 北陸大学薬学部
准教授 大柳賀津夫(薬剤師)
准教授 岡本晃典(薬剤師)
5年生 小坂航太、瀬戸和志

