

☆お薬ニュース 8月号☆



気温が高く、ジメジメしたこの時期は、自分自身が思っている以上に体内の水分が奪われています。細目に水分補給をして、熱中症にかからないように気をつけましょう☆

今回は、熱中症の特徴とその対策について紹介したいと思います！！



熱中症の種類と特徴

I. 熱失神

血管が拡張する事によって血圧が低下、脳血流が減少して起こります。脈は速くて弱くなります。

症状：めまい、一時的な失神、顔面蒼白

II. 熱けいれん

運動時など、大量に汗をかき、水だけを補給して体内の塩分濃度が低下した事により、足、腕、腹部の筋肉に痛みを伴ったけいれんが起こります。

特徴：筋肉痛、手足がつる、筋肉がけいれんする

III. 熱疲労

汗の量に対して水分の補給が追いつかないと、身体が脱水状態になり症状が発現します。

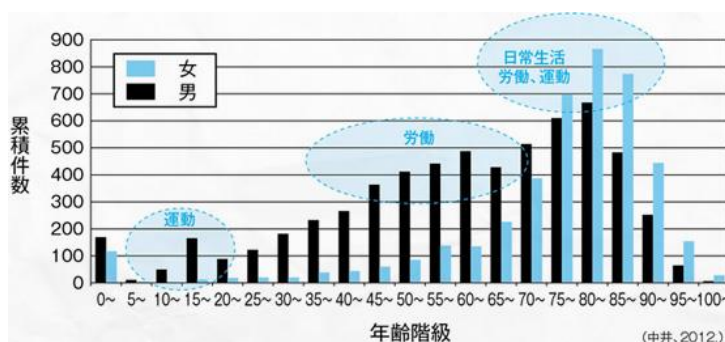
特徴：全身倦怠感、悪心、嘔吐、頭痛、集中力や判断力の低下

IV. 熱射病

体温が上昇することで中枢機能に異常をきたした状態です。意識障害（応答が鈍い、言動がおかしい、意識がない）が出現し、時にはショック状態になる事もあります。

特徴：体温が高い、意識障害、呼びかけや刺激への反応がにぶい、言動が不自然、ふらつく

熱中症死亡数の年齢階級別累積数（1968年から2011年）



出典：

環境省環境保健部環境安全課、熱中症環境保健マニュアル

(2011年5月改訂版、一部改訂)

京都女子大学 教授 中井誠一、熱中症死亡数の年次推移

(男女別)

熱中症は予防が大切です！！

- ・外出時には帽子や日傘を使い、直射日光を避ける工夫をする。
- ・のどが渇いた、渇いていないに関わらずこまめに水分補給をする。
- ・室温を 28 度前後に保つようにする。



☆水分補給時のポイント☆

「水」だけでは水分補給にはなりません！！

適度な糖分、塩分等が必要です。**スポーツ飲料**や**経口補水液**等のバランスのとれた飲料を飲むようにしましょう。ただし、これらの飲料水には**多量**に摂取してしまうと体に**悪影響**を与える糖分やカリウムも含まれているため、**適度な量**を摂取してください。

食事以外に 1.2L 以上の水分が必要です。200m l/回を目安に、こまめに水分補給を行きましょう。

こんな薬を服用中の方はさらに気をつけて下さい！！



- ・**利尿薬**：降圧剤としても使用されていますが、体内の水分と塩分をおしことして体外に出す効果があるため、このお薬を飲んでいる方は通常であっても多少脱水の方に傾いている状況です。その為、脱水症状、熱中症をきたしやすくなっています。

Ex. フロセミド錠、アルダクトン A 錠、ルフレック錠など。

- ・**発汗抑制作用のある薬剤、抗コリン薬**

：これらの薬剤を服用している人は、汗をかくことで体温を調節しています。発汗作用が抑制されてしまうとその機能が失われてしまい、上手く体の熱を放出できなくなってしまいます。

Ex. 頻尿・過活動膀胱治療薬、過敏性大腸症候群治療薬、パーキンソン病治療薬、抗てんかん薬
消化管運動抑制薬など。

自分がどういった薬剤を服用しているか気になる方は医師・薬剤師に聞いてみてください。



正しい知識を持って、夏を健康に乗り切りましょう！！

今回は現在流行中の「エボラ出血熱」を中心に、感染症について特集したいと考えております☆

何か特集してほしい題材がある場合は薬剤科まで！！

参照：中川調剤薬局 (<http://www1a.biglobe.ne.jp/nacho/index.html>)

大塚製薬 HP (http://www.otsuka.co.jp/health_illness/heatdisorder/)