



メディ
hope 便り



これでバッチリ！ 熱中症対策

予防 水分摂取は「のどが渇く前」に。
こまめにお茶やお水を飲む事が予防のコツです

スポーツ・運動をするとき

- 直射日光の下では、長期間の活動を避ける
- できるだけ薄着で、吸湿性・通気性の良い素材のものを着る
- 「冷えたタオルで身体を拭く」など、体温を下げる工夫をする
- スポーツドリンクなどで「水分と塩分（ナトリウム）」を適度に補給する

日常生活で

- 屋内では扇風機などを活用して風通しを良くする
- 体感に頼らず温度計を設置して注意を促す
- 飲み物を持ち歩いてこまめに水分を補給する
- 部屋にこもりきりにならず、散歩などで暑さに慣れる
- 決して無理をせず、お互いに声をかけあって注意を促す

～自作スポーツドリンクのレシピ～

- 材料**
- 水…1ℓ
 - 塩…約3g
 - 砂糖…約20g
 - レモン果汁 約30ml
 - 重曹(あれば) 約2g

水に他の材料を入れて、軽く混ぜて溶かすだけ。
水をそのまま飲んだ時に比べて、体への吸収がいいです。
砂糖やレモン果汁などの量は好みで変えてみましょう。

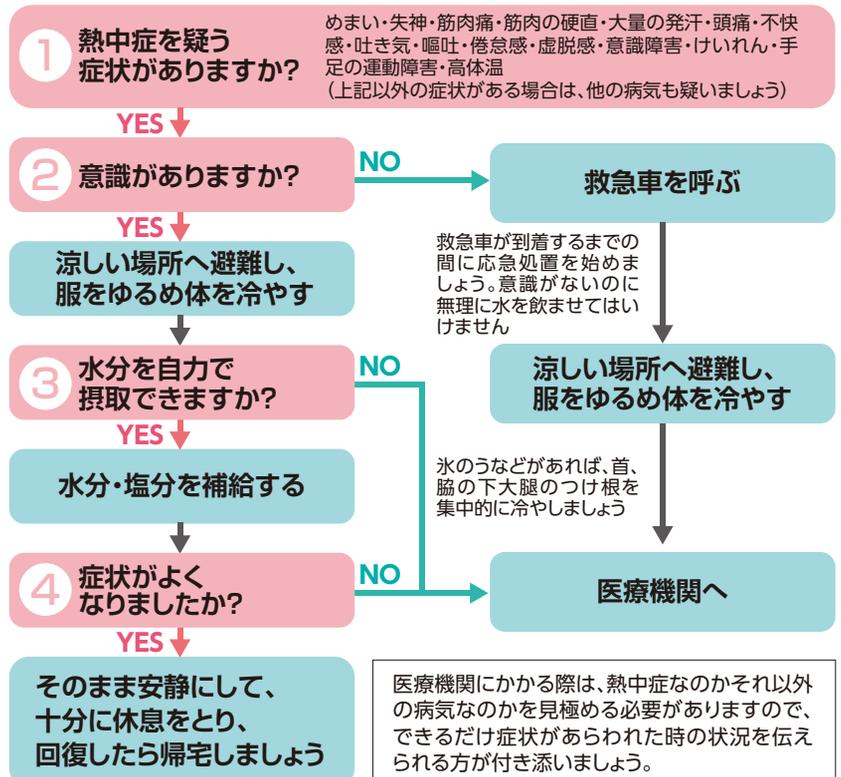
メカニズム

近頃、熱中症対策として「塩」が注目されるようになりました。塩を使っている事をアピールする商品もよく店頭で見かけるようになりました。では、どうして塩分を摂ることが熱中症の予防に繋がるのでしょうか？

暑くなると、人間は汗をかいて体温を調節します。ですから、汗をかきすぎると体中の水分が失われ、「めまい」や「立ちくらみ」が起こる「脱水」の状態になってしまいます。しかし汗をかいている時に失われるのは水だけではなく、塩分も一緒に失われてしまうのです。塩分（ナトリウム）は筋肉の伸縮に欠かせない成分である為、身体の塩分が不足した状態になると、「足がつる」「けいれん」などの症状が出てしまいます。

そこからさらに汗をかくと、体の中の塩分バランスを優先させてしまう機能が働いてしまう為、身体は発汗をストップさせてしまいます。すると体温調節ができなくなった身体は意識障害を起こしたり、倒れたりしてしまい、最悪死に至ってしまう恐れもあります。塩分が足りない為に起こるこれらの症状を「熱中症」といいます。ポイントは、水だけを飲んでも、「塩分が足りなければ熱中症を防げない」という点です。大量に汗をかいた時、水だけを飲んでも塩分は不足したままなのです。熱中症対策として「塩」が注目されているのは、そんな理由がありました。

熱中症の症状と対応



熱中症は対策の「しすぎ」に注意!

熱中症で救急搬送された方は、2013年度の6〜9月の間だけで約6万人(総務省消防庁資料より)。夏が近づくと「熱中症」の話題が度々取り上げられますが、そこで注意したいのが、熱中症対策の「しすぎ」です。



なるほど

注意1. 塩分の過剰摂取

厚生労働省が推奨している1日の塩分摂取量は、18歳以上の男性で8g以下、女性は7.5g以下、WHOでは男女ともに5g以下となっています。塩分の取りすぎは高血圧などの要因となり、さらにその高血圧から心筋梗塞や脳卒中といった疾病にも繋がりがかねません。ですから、熱中症対策といっても安易に塩分を取りすぎるのはお勧めしません。

例えば、梅干1個は約2g、みそ汁一杯で1〜1.2gの塩分になります。日本人の塩分平均摂取量は1日10gを超えており、基本的な食事を取っていれば塩分が不足してしまう事はありません。

しかし、普段から適度な塩分を摂取している方でも、大量に汗をかくと一時的に不足してしまう事があります。「朝ごはんを抜いた」「減塩食にしている」といった時は、特に注意が必要です。過剰な塩分摂取は逆に健康を害してしまう恐れもあります。たくさん汗をかいた際は水分と塩分を適度に摂取するよう心がけましょう。

注意2. 過度の冷房使用

暑さを避けるために、毎日クーラーの効いた部屋にひきこもっているのも危険です。特に高齢者は汗をかきにくくなっており、暑さに慣れないと汗の量も増えません。体温調節機能である汗が出ないとなれば、体温が上がりすぎて、意識障害等を引き起こすかもしれません。「汗をかかない」「暑さを感じにくい」など、ご高齢の方によく見られる性質は、熱中症になりやすい要因でもありません。2013年度に熱中症で救急搬送された方のうち、高齢者は47%となっており、熱中症による死亡率も高くなっています。

注意3. 薬・疾病と熱中症

薬を飲んでいる方は、その薬に利尿作用があったり、発汗・体温調節を妨げる作用があったりすると、熱中症になりやすい場合があります。また、糖尿病や腎疾患など特定の疾患によっては、脱水症状や塩分不足に陥りやすくなる事もあるため、不安がある方はかかりつけの医師や薬剤師に相談しましょう。

お薬便利グッズ

今回のグッズは
経口補水液『OS-1』

熱中症対策として「経口補水液」を備えておくといいかもしれません。「経口補水液」は、脱水状態の時に素早く水分等を補給できる飲料になります。下痢・嘔吐・発熱を伴う脱水症状の時にも有用です。

『OS-1』は代表的な経口補水液のひとつ。薬局等で気軽にお買い求め頂けますが、他の飲料に比べて塩分が多く含まれているので、健康な状態での多飲は避けましょう。経口補水液による薬の服用も避けた方がいいといわれていますので、ご注意下さい。



飲みやすいゼリータイプもあります

移転より1年 川崎コスモス薬局

移転前と比べて広がった店内は好評で、今後は薬局製剤(薬剤師が薬局で原料から調合する手作りの医薬品。購入に処方箋は不要)にも力を入れていく予定です。まずは水虫用塗り薬の販売を始めました。

周辺の医療・介護機関の方たちと連携しながら、薬剤師の在宅訪問などにも積極的に取り組んでいます。何かご相談などがありましたら、どうぞ気軽にお越し下さい。



あとかき

今回は熱中症対策の特集でした。この夏を健康に過ごすヒントになったでしょうか。

熱中症に限らず、「しすぎ」が逆に健康を損なってしまう場合もあります。

不安な方はぜひ薬剤師にご相談下さい。

あおぞら薬局が新しくなりました!

2015年6月に、旧店舗の隣に新築移転しました。

新しいあおぞら薬局の待合室は明るくなり、車椅子やオストメイトに対応したトイレを備えました。販売スペースも広くなり、皆様のニーズに合った商品をより多く取り揃えて参ります。

地域の方々から信頼される薬局であり続ける為に、あおぞら薬局は明るく笑顔のたえない薬局を目指していきます。



メディホープかながわでは、事前調剤受付サービスに対応しています。

無料 簡単 便利 待たずに薬を受け取る「EPARK(イーパーク)処方便」

処方箋をメールで送信。調剤完了をメールでお知らせします。

EPARK処方便は時間を有効活用できて便利です。

自宅近くで受け取り

診察後すぐに事前予約を行えば、自宅近所の薬局で受け取れて便利

外出途中の受け取り

例えば、買い物ついでや、会社の帰宅途中に薬を受け取れて便利

一時帰宅OK

症状の重い時、幼児やお年寄りと同行時は一時帰宅できて便利



ご利用前「EPARK処方便」への事前登録が必要です。
処方便のご利用方法は、薬局にお尋ねいただくか、EPARK処方便のウェブサイトをご確認ください。

イーパーク処方便



メディホープかながわの店舗一覧

① あげぼの薬局 相模原市南区 相模大野6-1-1 TEL: 042-742-2865	⑥ 川崎すみれ薬局 川崎市川崎区 藤崎4-21-1 TEL: 044-287-7510	⑪ さくらんぼ薬局 横浜市戸塚区 戸塚町3884-1 TEL: 045-881-9901
② あげぼの薬局 居宅介護支援事業所 相模原市南区 相模大野6-1-1 TEL: 042-742-2933	⑦ かりん 川崎市川崎区 藤崎4-21-1 TEL: 044-287-7390	⑫ くすのき薬局 平塚市 代官町20-2 TEL: 0463-20-5910
③ くじら薬局 川崎市高津区 久地4-23-1 TEL: 044-820-0331	⑧ 川崎薬局 川崎市川崎区 桜本2-1-3 TEL: 044-299-4780	⑬ ふじいろ薬局 藤沢市 藤沢859 TEL: 0466-54-7011
④ そよかぜ薬局 川崎市幸区 古市場1-34-11 TEL: 044-533-1223	⑨ 川崎コスモス薬局 川崎市川崎区京町 2-16-3 エステスクエア 川崎京町105 TEL: 044-355-6395	⑭ はまゆう薬局 横浜市平作1-12-7 107ビル1階 TEL: 046-850-3113
⑤ 大師薬局 川崎市川崎区 大師町6-7 TEL: 044-266-5759	⑩ あおぞら薬局 横浜市泉区 中田東2-3-17 TEL: 045-806-0720	⑮ なぎさ薬局 三浦市南下浦町 上宮田3262-4 TEL: 046-889-2421

発行

一般社団法人メディホープかながわ

〒221-0835 横浜市神奈川区鶴屋町3-35-1 第2米林ビル6階
TEL: 045-624-8704 URL: http://www.medi-hope.or.jp/

発行責任者

中村 稔

編集

広報委員会

制作

株式会社 クレコミックス



一般社団法人

メディホープかながわ

medihope kanagawa