

# まちのくすりやさん 第49号

## 今回のおはなし

「熱中症対策」

「浦安市情報」



# 熱中症対策

熱中症は、暑熱（高熱）環境下で起こる、体内の水分や電解質（ナトリウムやカリウム等）の欠乏、高体温そのものによる臓器障害の総称です。

### ◆脱水状態時には、水と“塩分”を！！

体温の上昇による発汗によって、水分と塩分が失われて脱水状態になります。それを補うために水だけを飲むと、体の塩分が薄まってしまいます。脱水状態時には、水分だけでなく**塩分**を摂取することが大切です。

#### ①高齢者における熱中症とその対策

高齢者は、喉の渴きを認識する感受性が低下している上に、生理機能や体温調整機能の低下が見られます。さらに、エアコンがあっても使わない、防犯のために窓を閉める、夜間トイレに起きないように水分摂取を控える、などの習慣をもつ人が多く、熱中症発症の危険性が高くなります。また、自宅で安静にしている状態でも熱中症にかかる人がいます。

- 初夏から体を順応させる。
- こまめに水分と塩分の摂取を行い、脱水を予防する。
- 1日1回、体をしっかり冷却し、体温を正常化させる。

#### ②幼児・小児における熱中症とその対策

幼児・小児は、体温調整機能が十分に発達しておらず、熱中症のリスクが高いため、十分な注意が必要です。また、幼児・小児は成人に比べて発汗機能や腎機能が未熟なため、気温が高いと体温が上昇しやすくなっています。

- 子どもを十分観察しましょう。（顔が赤かったり、汗をたくさんかいているように見える時には、涼しい環境下で十分休息させましょう）。
- 服装を選びましょう。（放熱しやすい服装を選択し、環境に応じて衣服の着脱をしてあげましょう）。
- 水分・塩分をこまめに飲ませましょう。（水分とともに塩分の補給も重要です。汗をたくさんかいている時は、経口補水液などをこまめに飲ませましょう）。
- 日頃から暑さに慣れさせましょう。（日頃から適度に外で遊ばせ、暑さに慣れさせましょう）。

日常の水分補給は、ポカリスエット等の「0.1～0.2%の食塩水（ナトリウム40～80mg/100ml）」の飲料をお勧めします。環境省「熱中症環境保健マニュアルより」

**オーエスワン OS-1**：（大塚製薬工場）軽度から中等度の脱水状態の方の水・電解質を補給・維持するのに適した病者用食品です。

「熱中症における経口補水療法のすすめ」より



## 浦安市情報

### 国民健康保険一部負担金等の免除証明書について（浦安市）

東日本大震災で被災された国民健康保険・後期高齢者医療保険の加入者は、被害の状況により、医療機関を受診した際の窓口負担が免除されます。社会保険などに加入している方は、加入している保険者へお問い合わせ下さい。保険薬局へは、処方箋と一緒に必ず**免除証明書**をご提出下さい。

問い合わせ 浦安市役所 国民健康保険課 給付係 電話：047-351-1111 内線 1403・1404  
※詳細は、浦安市ホームページをご覧ください。<http://www.city.urayasu.chiba.jp/item25635.html>

## 放射性物質関連情報

### 浦安市内における放射線量の簡易測定の結果（浦安市ホームページより）

東京電力福島第一原子力発電所の事故による放射線量測定については、統一した測定方法を用いて放射線量を評価するために、5月20日に近隣7市で、県知事に対して放射線量測定の要望書を提出しました。

また、市民の不安を解消するため、5月31日に簡易測定器を用いて市内3カ所で放射線量の測定を実施し、その後については市内10地点で週1回の頻度で簡易測定を実施しています。その結果、福島県内の学校の校舎・校庭などの利用判断における暫定的な目安である毎時3.8マイクロシーベルト（4月19日文部科学省発表）や、放射線量低減のための土壌対策の対象となる毎時1マイクロシーベルト（5月27日文部科学省発表）を下回っている状況です。

今後につきましては、測定地点を増やしてほしいとの要望が市民から多く寄せられていることから、市内52地点（すべての小学校・幼稚園・保育園と公園8地点）を5グループに分け、毎週1グループずつ簡易測定を実施します。

なお、市では県に測定など統一的な対策の実施を要望しつつ、独自に詳細な測定ができるよう測定器（シンチレーション式サーベイメータ）の導入を行います。

詳細は、<http://www.city.urayasu.chiba.jp/item25666.html#itemid25666>

要因	がんになるリスク
2000ミリシーベルトを浴びた場合	1.6倍
喫煙	
毎日3合以上飲酒	1.4倍
1000～2000ミリシーベルトを浴びた場合	
毎日2合以上飲酒	1.29倍
やせすぎ	
肥満	1.22倍
運動不足	1.15～1.19倍
200～500ミリシーベルトを浴びた場合	1.16倍
塩分の取りすぎ	1.11～1.15倍
100～200ミリシーベルトを浴びた場合	1.08倍
野菜不足	1.06倍
受動喫煙	1.02～1.03倍
（国立がん研究センター調べ）	



薬に関して、ご心配なことがございましたら、薬剤師にご相談下さい。

（社）浦安市薬剤師会 〒279-0004 浦安市猫実1-2-5 健康センター内

Tel 047-355-6812（月～金：10～15時）

Fax 047-355-6810

メールアドレス [toiawase@urayaku.jp](mailto:toiawase@urayaku.jp)

ホームページ <http://www.urayaku.jp/>