

まちのくすりやさん 第72号

今回のおはなし

- 「熱中症 短時間でも油断しないで」
- 「たばこ PM2.5の塊」
- 「平熱を確認しよう」



熱中症 短時間でも油断しないで

春から初夏にかけての季節は、熱中症が起きやすい時期です。特に、車内は、窓を少し開けておいても、車内温度を下げる為には、ほとんど効果がありません。今年まだ肌寒い3月でも、車内に残された1歳と2歳の幼い兄弟が熱中症とみられる症状で死亡する事故が起きました。日本自動車連盟(JAF)のテストでは、外気温の最高値が23度だった4月下旬で、車内温度(運転席の顔付近)は、48.7度、ダッシュボードは70.8度に達しました。子どもは、大人に比べ、・短時間で深部体温が上がる、・体内循環が活発で、水分が失われやすい・体温調整機能が未熟なため、尿と汗のバランスをとることができない・以上の特徴から脱水、熱中症になりやすいです。

車内に限らず、体温の上昇や脱力、嘔吐など熱中症の症状が表れたら、

- ・まず涼しいところに移し、頭を低くして寝かせる。
- ・首や頭を冷やし、飲めるようなら水分と塩分を補充する。
- ・市販の経口補水液が望ましいが、なければスポーツドリンクや手作りの補水液で代用する。

医療機関に運ばれて『水は飲ませた』という人は多いですが、水だけを飲ませると必要な塩分が薄まってしまい、症状が改善されないことも多いです。塩分を必ず一緒に補充して下さい。

自分の意思表示ができない幼児はもちろん、小学生でも自覚がないうちに熱中症になることも少なくないです。短い時間でも放置は危険。長時間のドライブなどの時や、子どもや高齢者が喉が渇いた自覚がない時でも、**時間ごとに水分を補充**して下さい。

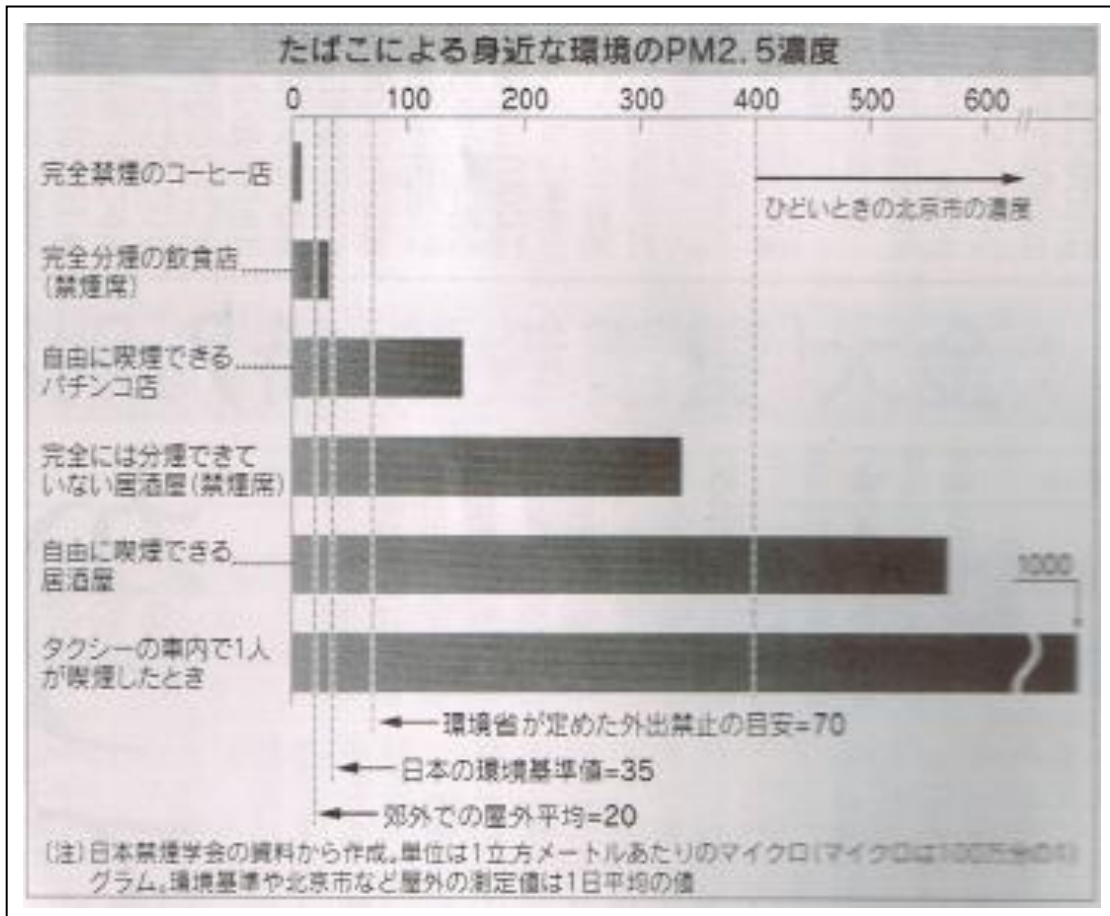
【経口補水液とは】

水に主に当分(ブドウ糖)、塩分(ナトリウム)を混ぜたもので、脱水症状の改善に用いられます。吸収しやすくするため、配合のバランスが重要です。途上国では感染症などに伴う脱水対策として輸液に代わる脱水療法とされています。「OS-1」などの市販品はスポーツドリンクに比べ、ナトリウムやカリウムが多く配合されており、特別用途食品として薬局等で販売されています。

また、他に水1ℓ、砂糖40g(大さじ4と1/2杯)、食塩3g(1/3杯)、レモン果汁適宜を混ぜて代用することもできます。

下記アドレスで毎日の情報を得て下さい!!

ガ・タバコ



平熱を確認しよう

「平熱、何度？」と聞かれた時、きちんと答えられますか？

人間はおよそ24時間単位で変動する体温リズムがあります。午後3時がピークで、明け方がもっとも低いです。また、高齢者になると平熱は下がります。

早朝（起床前後）、昼食前、夕方4時頃、就寝前（午後11時ごろ）の計4回はかり、もっとも低い数値と高い数値の平均値を平熱と考えればいいでしょう。



(一社) 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

ホームページ <http://www.urayaku.jp/>