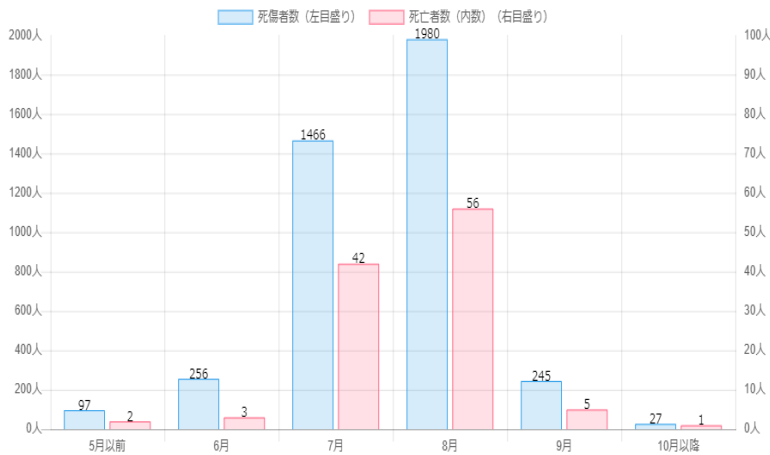


熱中症について



熱中症による月別死傷者数 (2017~2021年計)



熱中症とは？

高温多湿の環境下で体の水分、塩のバランスが崩れ、体温のコントロールができなくなり、脳や臓器への血流が少なくなります。

普段から水分をあまりとらない人、あまり運動しない人、太っている人、暑さから体が慣れていない人、高齢者や子供（乳幼児）、持病がある人、体調不良の人がなりやすく、**7-8月が最も多い**といわれています。

どんな症状？ めまい、立ちくらみ、大量の発汗、筋肉痛、生あくびなどに加え、病状がすすむと頭痛嘔吐、倦怠感、虚脱感、集中力低下、判断力低下がみられます

低血糖との違いは？

熱中症か低血糖かわからないときは、糖分の含まれた飲み物を補給して改善があるかで区別しましょう。熱中症の時はシックデイ対応をしましょう。(クリニック通信 vol.2 を参考にしてください)

熱中症にならないためには？

予防の基本は水分補給です。喉が渇いていなくてもこまめに水分補給しましょう。1日当たり約1.2リットルを目安にとりましょう。(コップ約6杯、ペットボトル500ml 2.5本分)

入浴前後や起床後も水分補給しましょう。大量に汗をかいた時は塩分も忘れずにとりましょう。

高齢者の方は室内での過ごし方に気をつけましょう。

エアコンの風が直接体に当たらないよう調整し、扇風機と併用しましょう。換気も忘れずに。

熱中症の症状がみられたら？

エアコンが効いている室内や風通しのよい場所に移動しましょう。

衣服はゆるめて体を冷やしましょう。水分・塩分、経口保水液などを摂りましょう。

吐気があるときは少しずつ摂りましょう。

→自力で水分が摂れない場合は医療機関への受診が必要となる場合があります。

呼び掛けに対する返事がおかしいなどあれば救急車要請を！



おすすめ経口保水液

市販のスポーツドリンク (500ml に糖質約 25g) は糖尿病の方にとっては糖質が多すぎます。経口補水液は比較的糖質が少なく、効率よく水分塩分を補充できます。

OS-1 500ml 糖質 9g 50Kcal 食塩約 1.5g ゼリータイプもあります。

アクアソリタ 500ml 糖質 9g 35Kcal 食塩約 1.0g ゼリータイプもあります。



看護師 北原 文責 糖尿病専門医 高部