

ひまわり薬局だより

発行者 (有)ファルマやまがた ひまわり薬局

〒998-0044 山形県酒田市中町3丁目7番1号 TEL(0234)22-2662 FAX(0234)22-2683

熱中症とは

熱中症は、室温や気温が高い中で作業や運動を行い、体の水分や塩分などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体がだるい、ひどい時には痙攣や意識の異常など、様々な症状をひき起こす病気です。

熱中症予防のために

外出時には涼しい服装にしたり、帽子をかぶるなど日光への対策が重要です。また、室内でも熱中症になることがありますので室温28度を目安に、無理をせずにエアコンや扇風機を利用しましょう。

喉の渇きを感じたら無理せず水分補給をしましょう。できれば塩分や糖分（グルコース）も一緒にとれた方が好ましいです。

風邪や二日酔いなど体調不良の時は熱中症にかかりやすくなります。また、高齢の方は汗をかきにくいいため、体温調節がうまくいかず、気付いた時には脱水症状を起こしていたということがあります。十分に注意しましょう。



熱中症重症度とその主な症状

| | |
|------|---|
| I度 | めまい、立ちくらみ、筋肉の硬直、こむら返り、大量の発汗などがある。 対処▶涼しいところへ移動、水分や塩分の補給など |
| II度 | 頭痛、吐き気、倦怠感、虚脱感、判断力の低下などがある。 対処▶涼しいところへ移動、水分や塩分の補給、体を冷やす。症状の改善が見られない時は医療機関にかかる。 |
| III度 | 意識障害、痙攣、手足の運動障害、高体温など。 対処▶涼しい場所へ移動、安静、エアコンや扇風機、保冷剤などで体を冷やす。処置を行っている間に救急車を要請する。 |

| | | 相 対 湿 度 | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|----|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| | | 20 | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 | 55 | 60 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 100 |
| 気 | 40 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 |
| | 39 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 |
| | 38 | 28 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 |
| | 37 | 27 | 28 | 29 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 |
| | 36 | 26 | 27 | 28 | 29 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 39 |
| | 35 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 38 |
| | 34 | 25 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 37 |
| | 33 | 24 | 25 | 25 | 26 | 27 | 28 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 32 | 33 | 34 | 35 | 35 | 36 |
| | 32 | 23 | 24 | 25 | 25 | 26 | 27 | 28 | 28 | 29 | 30 | 31 | 31 | 32 | 33 | 34 | 34 | 35 |
| | 31 | 22 | 23 | 24 | 24 | 25 | 26 | 27 | 27 | 28 | 29 | 30 | 30 | 31 | 32 | 33 | 33 | 34 |
| 温 | 30 | 21 | 22 | 23 | 24 | 24 | 25 | 26 | 27 | 27 | 28 | 29 | 29 | 30 | 31 | 32 | 32 | 33 |
| | 29 | 21 | 21 | 22 | 23 | 24 | 24 | 25 | 26 | 26 | 27 | 28 | 29 | 29 | 30 | 31 | 31 | 32 |
| | 28 | 20 | 21 | 21 | 22 | 23 | 23 | 24 | 25 | 25 | 26 | 27 | 28 | 28 | 29 | 30 | 30 | 31 |
| | 27 | 19 | 20 | 21 | 21 | 22 | 23 | 23 | 24 | 25 | 25 | 26 | 27 | 27 | 28 | 29 | 29 | 30 |
| | 26 | 18 | 19 | 20 | 20 | 21 | 22 | 22 | 23 | 24 | 24 | 25 | 26 | 26 | 27 | 28 | 28 | 29 |
| | 25 | 18 | 18 | 19 | 20 | 20 | 21 | 22 | 22 | 23 | 23 | 24 | 25 | 25 | 26 | 27 | 27 | 28 |
| | 24 | 17 | 18 | 18 | 19 | 19 | 20 | 21 | 22 | 22 | 23 | 24 | 24 | 25 | 26 | 26 | 27 | 27 |
| | 23 | 16 | 17 | 17 | 18 | 19 | 19 | 20 | 20 | 21 | 22 | 22 | 23 | 23 | 24 | 25 | 25 | 26 |
| | 22 | 15 | 16 | 17 | 17 | 18 | 18 | 19 | 19 | 20 | 21 | 21 | 22 | 22 | 23 | 24 | 24 | 25 |
| | 21 | 15 | 15 | 16 | 16 | 17 | 17 | 18 | 19 | 19 | 20 | 20 | 21 | 21 | 22 | 23 | 23 | 24 |

| 暑さ指数 (WBGT 値) | ほぼ安全 | 注 意 | 警 戒 | 嚴重警戒 | 危 険 |
|------------------|-------|---------|---------|---------|-------|
| | 21℃未満 | 21℃～25℃ | 25℃～28℃ | 28℃～31℃ | 31℃以上 |

暑さ指数 (WBGT) とは

暑さ指数 (WBGT) とは1954年にアメリカで提案された指標で、単位は気温と同じ摂氏度 (°C) で示されますが、その値の意味は気温とは異なり、一種の体感温度のようなものです。この値は人体と外気の熱のやり取りに着目した指標で、湿度、気温、日射などの熱環境をもとに算出されます。環境や状態によりやや左右されますが、図のように気温と相対湿度で大まかな数値が決まってきます。

例えば気温が [26℃] で湿度が [90%] ある時は暑さ指数が [28℃] となり、[嚴重な警戒が必要] という意味になります。(風によっても暑さ指数は変動しますが、上の図では風速などは考慮していません。)

熱中症が軽いうちは水道水やスポーツドリンクなどで十分ですが、重症度が上がると単純に水分補給するだけでは失われた塩分がまかないきれなくなります。そのような時は経口補水液をご利用いただくと非常に効果的です。また、薬や病態によっては脱水を起こしやすくなる場合もあります。気になる方は医師や薬剤師に相談して下さい。

