

東葛まいにち 6月28日

薬剤師による ファーストエイド教室

⑨



薬剤師として活躍する立場から
日常で使える手当・処置をア
パイス.12回に渡り連載。

『熱中症』

熱中症とは、暑い環境で生じる健康障害です。

炎天下の屋外だけではなく室内で起こることもあります。足を高くし、手足をりますので、真夏の最高気温が高くなった日や、熱帯夜、梅雨の晴れ間や梅雨明けの急に暑くなったときなどは特に注意しましょう。

熱中症には、適切な応急処置が必要です。周りの人に熱中症の症状がみられる場合、通常は涼しい場所に運び衣服をゆるめて寝かせ、適切に水分を補給することで回復します。

しかし、重症の場合は、いかに早く体温を下げるかが予後を左右します。

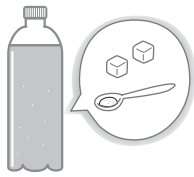
濡れタオルを当てて身体を冷やし、首すじ、脇の下、

を崩して体調不良を引き起こします。こまめな水分補給を意識し、飲む量ばかりかいた汗の量を目安に汗で失われる塩分もきちんと補給しましょう。

熱中症予防の水分補給には、水分量に対して0・

1〜0・2割の食塩と糖質を含んだ飲料を推奨します。特に1時間以上運動をする際には4〜8割の糖質を含んだものを摂取しましょう。適度に冷えたイオン飲料や経口補水液の利用が手軽ですが、1リットルの水に、ティースプーン半分の食塩(2g)と角砂糖を好みに応じて数個溶かして手作りも出来ません。

飯塚 泰幸



水分補給は一度に大量の水を摂取すると、かえって体内の電解質バランス

あさひ薬局

☎047・360・0077

(松戸市根本14-2)

一般社団法人松戸市薬剤師会 ☎047・360・3600