



薬剤部通信 4

もうすぐ梅雨入りという時期ですが、本当に暑い日が続きますね。体調管理にはくれぐれもご注意ください。今回は熱中症についてです。熱中症というと真夏の暑い時期というイメージがあると思いますがこれからの時期、梅雨の晴れ間や梅雨明けの蒸し暑くなった時期にも熱中症は多くみられます。この時期は身体がまだ暑さに慣れていないため汗をかいて体温調節する機能がうまく働かないためです。また屋内型熱中症という住居等居住施設で起きることも多くなっています。これら熱中症を防ぐ方法として一般的なものとして外出時はできるだけ日陰を歩いたり帽子や日傘を使うなど暑さを避けること。室内では直射日光を遮りエアコンや扇風機などで室温や湿度を調節する。こまめに水分補給をするなど脱水症状にならないよう早めの対策が必要です。ただしコーヒーや緑茶等カフェインを多く含む飲料やアルコールは利尿作用がありますので水分補給には適しません。ミネラルを補給するには経口保水液や麦茶等がいいでしょう。スポーツ飲料も適してはいますが糖分が多く含まれるものも多いため摂取のしすぎには注意が必要です。皆様頑張って暑い夏を乗り切りましょう！

薬剤師 服部