



しゅうじつ薬局だより 第53号

就実大学薬学部附属薬局 令和7年8・9月号(夏季号)

岡山市北区田益 1291-1 TEL:086-294-9100

しゅうじつ 薬局

★処方せんの有効期限は発行日を含め4日以内です。当薬局は在宅介護対応薬局です。

★営業時間：平日8時半～18時。全国の医療機関の処方せんを受付いたします。

熱中症とは

熱中症とは、高温多湿な環境下で体温調節が上手く働かず、体内に熱がこもってしまった状態のことをいいます。

熱中症になると、**めまい、立ちくらみ、筋肉痛**などの様々な症状が現れ始めます。放っておくと重症化してしまい、**頭痛、吐き気、嘔吐**などが起こり、さらに重症化すると**意識障害、呼吸困難、けいれん**など、命の危機に繋がる可能性があります。

熱中症は、気温や湿度が高いなどの「環境」の要因と、寝不足などの体調不良や、下痢やインフルエンザによる水分不足、高齢者や乳幼児などの「からだ」の要因、激しい筋肉運動やなれない運動、長時間の野外作業などによる「行動」の3つの要因によって起こるものだと考えられています。普段、人間のからだは体温が上がっても汗や皮膚温度が上昇することで体温が外に逃げる仕組みになっており、体温調節が自然と行われます。しかし、「環境」、「からだ」、「行動」の3つの要因によって、体温調節が上手くできなくなり、どんどん体に熱が溜まってしまうと、熱中症になってしまいます。

熱中症になった時の対処法

体温が非常に高く、意識がぼんやりしていたり、反応が鈍かったり、言動がおかしい場合はすぐに救急車を呼んでください。救急車が来るまでの間は、涼しい風通しのよい日陰やエアコンの効いた室内に移動させ、衣服をゆるめて横に寝かせ、うちわや扇風機であおいて体を冷やしましょう。水道のホースなどで全身に水をかけ続けたり、氷水で濡らしたタオルをたくさん用意して体にのせ、次々に取り替える方法も効果的です。さらに、首やわきの下、足の付け根など太い血管の近くに氷や保冷剤を当てると追加で冷やすことができます。意識が正常な場合は、スポーツドリンクなどで水分と



塩分を補給させましょう。ただし、「呼びかけに対する反応がおかしい」時や、「呼びかけに出来ない」時には、誤って水分が気道に入る危険があるため、無理に飲ませることは避けてください。また、**吐き気や嘔吐がある場合は**、口から水分を取らせることは適切ではないため医療機関を受診してください。

熱中症にならないための予防法

【水分をこまめにとる】

喉が渇いていなくても、こまめに水分をとりましょう。スポーツドリンクなどの塩分や糖分を含む飲料は水分の吸収がスムーズにでき、汗で失われた塩分の補給にも繋がります



【室内を涼しくする】

過度の節電や「この程度の暑さなら大丈夫」と我慢せず、扇風機やエアコンで室温を適度に下げる。



【衣服を工夫する】

衣服は麻や綿など通気性のよい生地を選んだり、下着には吸水性や速乾性に優れた素材を選ぶとよいでしょう。

【睡眠環境を快適に保つ】

通気性や吸水性の良い寝具を使ったり、エアコンや扇風機を適度に使って睡眠環境を整え、寝ている間の熱中症を防ぐと同時に、ぐっすり眠ることで翌日の熱中症を予防しましょう。



【日差しをよける】

帽子を被ったり、日傘をさすことで直射日光を避けましょう。

【冷却グッズを身に付ける】

冷却シートやスカーフ、氷枕などの冷却グッズを利用しましょう。首元など太い血管が体の表面近くを通っているところを冷やすと、効率よく体を冷やすことができます。

しゅうじつ薬局情報

～8月・9月の輪番営業日～

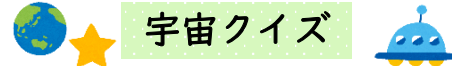
8/9(土)・8/10(日)・8/30(土)・8/31(日)
9/20(土)・9/21(日)・9/23(火)

いずれも営業時間：8：30～18：00

処方せん・お薬手帳・マイナ保険証をお持ちください。



宇宙クイズ



【問題1】次のうち、実在する星座はどれでしょうか？

①まゆげ座 ②かみのけ座 ③まつげ座

【問題2】次のうち、太陽に最も近い惑星はどれでしょうか？

①金星 ②地球 ③水星

今月号の答えは②かみのけ座と②地球です。
次月号の答えは③水星と③水星です。
【1 問題】【2 問題】