

たんぽぽ通信

Vol. 11 2010年6月10日発行 たんぽぽ薬局 西新井店

熱中症という言葉をご存知ですか？

熱中症とは、スポーツや温度の高い環境にいることによって、体温が上昇したために、さまざまな不調が生じる症状のことです。



ちなみに、真夏の炎天下が原因で熱中症になる事を、特に「日射病」と言います。

<熱中症の種類と症状・原因>

熱中症は大きく4つに分けられます。下へ行くほど症状が重くなります。

- ① **熱失神**：高温下にいることで血圧が低下し、めまい、失神をおこします。
- ② **熱けいれん**：汗をかいているにもかかわらず水分補給しなかったために、血液中の塩分が減少し、筋肉のけいれんをおこします。
- ③ **熱疲労**：体内の水分、塩分が不足したために起こる脱水症状で、多量の汗をかき、めまいや頭痛・吐き気・顔面蒼白・脈拍が速くなるなどの症状が出ます。
- ④ **熱射病**：体温調節機能に異常が生じ、汗をかかなくなり、体温が上昇します。また、めまいや頭痛・吐き気などを伴い、意識が遠くなり、けいれんをおこす事もあります。



<熱中症の手当て>

- ★日光が当たらない涼しい場所へ移動しましょう。
- ★衣類をゆるめ、体を楽にして水分を摂りましょう。頭や顔・体に冷たいものを当て、体温を下げます。
- ★意識がなかったり、汗をかかない、またはけいれんを起こす場合には、速やかに救急車を呼びましょう。



薬局からのお話 第11話

「過度のマッサージや洗顔がシミのもとになるってホント？」

マッサージは血行を良くして、新陳代謝を促す効果がありますが、強い力で行うと、肌にとって大きな負担になります。ごしごし洗顔する事は、お肌の潤いを失い乾燥してシミもできやすくなります。洗顔する時は、石けんや洗顔料をよく泡立て、泡でやさしくなで、包み込むように洗いましょう。洗顔後はタオルでもこすらず、押さえるように、やさしく拭いてください。



「かんぱん」とはどんなものですか？

30～40代の女性を中心に頬や額など左右対称に広がる地図状のしみです。通常まぶたにはできないことがないため、下まぶたが白く見えてメガネをかけているように見えるのが特徴です。紫外線はもちろんのこと、妊娠、皮膚を強くこする事、心理的要因など、複雑な原因が考えられます。

「シミは病院で治療してくれるの？」

シミの事で何かお困りなら、皮膚科の受診をお勧めします。シミは自分で判断するのがむずかしいものもあります。シミの種類によって治療方法が異なります。治りにくいとされているかんぱんの治療にもよい内服薬があります。



たんぽぽ通信からのお知らせ

ご質問、ご意見などがございましたらお近くのエムトゥエムの調剤薬局にご相談ください。皆様のお越しを心よりお待ちしております。

