

# たんぽぽ通信

Vol.24 2011年7月10日発行 土浦西口店

## 皆さん熱中症に気をつけましょう！

暑い季節になりました。今年は昨年ほどの猛暑にはならないかもしれませんが、温暖化の影響で平年よりは暑い夏になると言われています。熱中症とは、温度の高い環境にいることにより体温が上昇し、様々な不調を生じる症状です。昨年は熱中症による死亡者が1700人を超えました。その中の8割は高齢者の方であり十分な注意が必要とされます。

### 熱中症対策

#### ●しっかり睡眠をとる。

睡眠不足は大変危険です。疲労をためない事が大切です。睡眠を十分に取り、キッチンと朝・昼・晩にバランスをとれた食事を摂るように心がけましょう。

#### ●のどが渇く前に水分補給

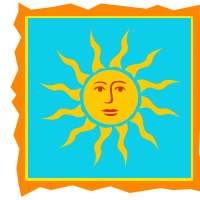
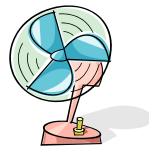
発汗によって失った水分と塩分の補給をこまめにしましょう。水分の補給はタイミングが大切で、のどが渇いたと思う前に飲むようにしましょう。スポーツドリンクなど塩分と糖분을飲みやすく配合した飲み物をお勧めします。市販のスポーツドリンクですと味が濃いので少し水で薄めると良いでしょう。

#### ●体温の管理

涼しいところで十分な休憩をとるようにして体温を下げるようにしましょう。屋外での仕事をされている方は冷たいタオル、保冷剤などで、後頭部、腋の下、足の付け根等を冷やすと良いでしょう。

#### ●エアコンの温度は28℃

暑い時は無理をせずに、扇風機やエアコンをつけましょう。具合の悪い方は体調を第一に考え、工夫しながら節電に取り組んでいきましょう。



## 薬局からのお話 第24話



### 「暑さを和らげるものにどんなものがありますか？」

冷却ジェルシートが各社から発売されており、ジェルに含まれた水分が蒸発する際に、蒸発熱により体温を低下させます。炎天下など高温の状況の下で涼感を得るために使用する場合には、血管やリンパ管が皮膚の表面に近いところを通る脇や首筋に使用すると効果的です。

- ・スリープマット : 暑くて寝苦しい夜に、敷くだけでひんやり気持ちが良い。
- ・冷水スカーフ : 水でぬらして何度もクール感が得られるスカーフ。
- ・氷結スプレー : ハンカチなどにスプレーすると ミストが氷状になる。
- ・ヒヤロン ミニ : たたいて冷却するタイプ。すぐに冷やしたいときに。
- ・首もとベルト : 首に巻くだけでしっかり冷えて暑さが和らぐ。

風邪による発熱の場合には、水分補給や清拭も並行して行い、首筋ではなく額や頭部を冷やすタイプを使用します。

また、やけどの場合には、冷水で急激に冷やす必要があるため、冷却ジェルシートは適しませんのでご注意ください。



### たんぽぽ通信からのお知らせ

ご質問、ご意見などございましたらお近くのエトウ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。

