



いよいよ梅雨も明け、本格的な夏がやってきました。今年は記録的な猛暑で、熱中症になる人が急増しています。環境省は7月を『熱中症予防強化月間』として注意を促しています。

今回は熱中症の注意点や予防方法についてお伝えします。



熱中症とは？

蒸し暑さにさらされることによって起こる下記の2つの状態、両者をまとめて熱中症と呼びます。

- 脱水 = 体内の水分や塩分（ナトリウム）のバランスが崩れることによる健康障害
- 高体温 = 体温調節ができなくなってもり熱が生じることによる健康障害



＜ 熱中症はⅠ～Ⅲ度の重症度に分けられます。 ＞

| | Ⅰ度  | Ⅱ度  | Ⅲ度  |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| 症状 | 脱水、めまい、立ちくらみ、食欲低下、筋肉痛、失神 | 頭痛、吐き気、嘔吐、全身倦怠感、疲れ | 高熱、意識障害、けいれん、血圧低下、場合によっては死に至る |

熱中症の予防策は？

- 十分な休息・睡眠をとる
- 規則正しい生活を送る
- 肉・魚・大豆などの良質なたんぱく質をとり、適度に運動することで筋肉を育てる
- 外出時は飲み物を持ち歩き、日傘や扇子などを準備する
- エアコンや扇風機などを使用する（室温目安は28℃）
- のどが渇いていなくてもこまめに水分を摂る
- 猛暑の日の長時間の外出はできる限り控える

※こまめな水分補給と、暑さに負けない身体づくりをしましょう

熱中症による死亡者数は年々増加しており、特に猛暑の続いた2010年は1,731人と史上最多の記録となっています。（2016年の死亡者数は621人）中でも高齢者が多く8割近くを占めています。**高齢者の熱中症は重症化しやすいため、日ごろの予防と早期発見が重要です。**



なんとなく元気がない、食欲がない、などいつもと違うサインに注意！無理せず、早めの受診をお勧めします。



▲環境省：
熱中症予防情報サイトより

経口補水液とは？

“飲む点滴”とも呼ばれ、脱水状態において不足している電解質（ナトリウムなどの塩分）を補給することができる飲料です。小腸から素早く吸収され、その後もからだのうちに残り脱水症を素早く改善します。

糖分もバランスよく入っていることで吸収速度が速くなり、症状の改善に効率的です。



自宅でできる経口補水液の作り方

- 水 1L
- 砂糖 20~40g
(大さじ 2~4 杯)
- 塩 1~3g
(小さじ 1/6~1/2 杯)
- レモン汁 お好みで



熱中症は最悪の場合、死に至ることもあります。日ごろから意識的にこまめな水分を補給することが大切です。予防に努めることで重症化を防ぐことができますから、早速今日から始めましょう。もしも体調が良くならない場合は、我慢をせず速やかに病院を受診してください。
(外来診療部 柏田 千聡)

教えて! **泉** 先生!

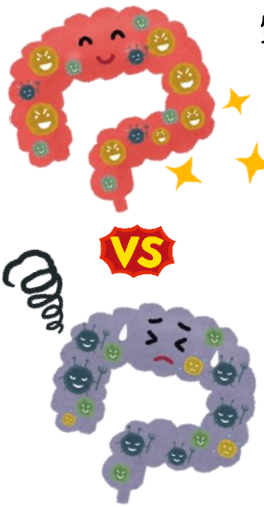


便秘治療薬について

便秘症に悩む人は1000万人以上と推定され、50歳以下では女性に多く見られますが、60歳を超えると男女ともに増え、80歳以上では男女差がなくなる傾向にあります。便秘は、様々な疾患や一部の薬剤によっても起こりやすくなります。作用の新しい薬剤も数種類発売されて、それぞれに合った治療の選択肢が拡大しています。



質問 1) どのような薬剤が多く使用されますか・・・？



- ・非刺激性下剤・・・腸内の水分を増やし、便を軟らかくして排便を促す
(酸化マグネシウム製剤(マグミットなど)
繰り返し使用しても効果が弱まることはありません。長期間使用すると、不整脈や低血圧などの症状を引き起こす可能性がありますので、高齢者や腎機能が低下している人は注意が必要です。定期的に血液検査を受ける事が大切です。
- ・刺激性下剤・・・大腸を刺激して便を出しやすくする
(アローゼン、プルゼニド、ラキソベロンなど)
依存性が高く、飲む量がどんどん増えるので注意が必要です。慢性便秘症診療ガイドラインでは、「頓服または短期間での投与を提案する」とされています。

質問 2) 作用の新しい薬剤は、どのような薬剤ですか・・・？

腸内の水分分泌を促し、便をやわらかくする薬剤として、アミティーザ、リンゼスがあります。また、大腸の水分分泌や大腸の運動を促進させ、排便しやすくする薬剤としてグーフイスが使用できるようになっています。血液中マグネシウムや長期使用での効果減弱などの問題はない薬剤です。

以上、不明な点がございましたらご相談ください。