Monthly Report
July 2026
薬躍（やくやく） みやこ通信
Vol.245

今月のテーマ

熱中症

日本の夏は高温多湿で蒸し暑く、熱中症（体調不良）を起こしやすい季節です。熱中症の予防には、蒸し暑い環境を避けることに加えて、脱水を予防することが大切です。脱水症の予防のため、水分や塩分の補給を心がけている方もいるかと思います。しかし、高血圧症や心臓病などの持病がある方は、水分、塩分の摂りすぎもよくありません。熱中症の正しい予防法と対処法を知っておきましょう。

■ 熱中症とは？

「熱中症」は、高温な環境下で、発汗による体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもることによって様々な症状がみられる状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、場合によっては死亡することもあります。熱中症は適切な対策を行うことで予防することができます。

■ 熱中症を引き起こす条件は？

「熱中症」は気象条件だけでなく、身体の状態、行動などが関係して引き起こされます。高齢者や乳幼児、持病（糖尿病、心臓病など）があったり、脱水状態になりやすい薬を服用中など、すでに当てはまる項目がある人は特に注意が必要です。複数の原因が重なった時に熱中症を起こしやすいので気を付けましょう。

気象条件	身体の状態	行動
●気温が高い ●湿度が高い ●風が弱い ●日差しが強い ●閉め切った室内 ●エアコンがない ●急に暑くなった日 ●熱波の襲来	●高齢者、乳幼児、肥満 ●からだに障害のある人 ●持病（糖尿病、心臓病、精神疾患 等） ●低栄養状態 ●脱水状態（下痢、インフルエンザ 等） ●体調不良（二日酔い、寝不足 等）	●激しい運動 ●慣れない運動 ●長時間の屋外作業 ●水分補給がしにくい行動

高齢者は、喉の渇きを感じにくいため、症状が出る前にこまめに水分補給を心がけましょう。また、利尿剤、SGLT2阻害薬（糖尿病、心臓病、腎臓病の治療薬）を服用中は脱水を起こしやすいので注意しましょう。

出典:環境省『熱中症環境保健マニュアル 2022』を改変

■ 熱中症の分類と対処方法

	症状	重症度	治療
Ⅰ度（軽症） （応急処置と見守り）	めまい、立ちくらみ、生あくび 大量発汗 筋肉痛、筋肉の硬直（こむら返り） 意識障害を認めない		通常は現場で対応可能 →冷所での安静、体表冷却、経口的に水分とNaの補給
Ⅱ度（中等症） （医療機関へ）	頭痛、嘔吐、倦怠感、虚脱感 集中力や判断力の低下		医療機関での診療が必要
Ⅲ度（重症） （入院加療）	・中枢神経症状 ・肝・腎機能障害 ・血液凝固異常		入院加療が必要

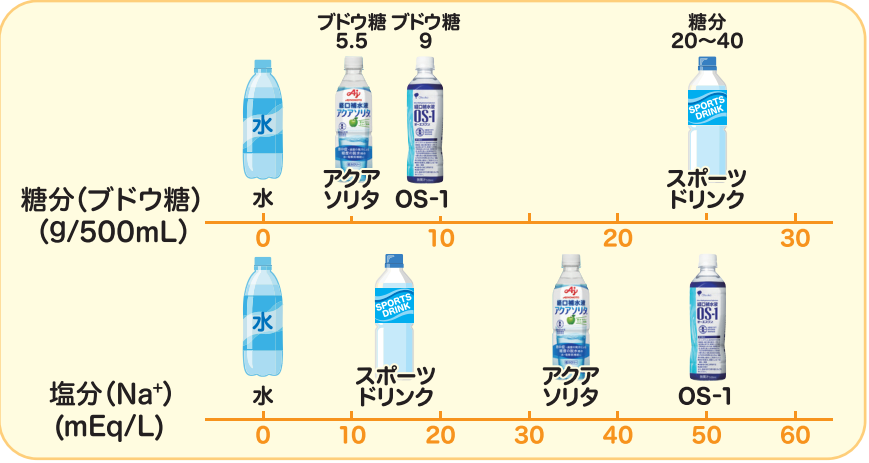
出典:環境省『熱中症環境保健マニュアル 2022』を改変

経口補水療法とは

経口補水療法とは、脱水症の改善および治療を目的として水・電解質を口から飲んで補給する治療法です。熱中症が重症化すれば臓器障害を起こして死に至ることもあります。これを防ぐため、早急な冷却と脱水症の回復が必要です。熱中症重症度分類のI度の症状であれば現場で対処できます。速やかに水・電解質（経口補水液）を補給しましょう。

経口補水液

水・電解質を含む飲料には、「経口補水液」と「スポーツドリンク」がありますが、熱中症の時におすすめの飲料は「経口補水液」です。「経口補水液」には、脱水時に補給が必要な電解質がスポーツドリンクよりも多く含まれており、糖分の添加量は控えめです。



経口補水液の「OS-1」と「アクアソリタ」を比較すると、塩分含有量が違います。「アクアソリタ」は塩分が少ないため、飲みやすい味です。脱水がひどい場合は塩分が多い「OS-1」がおすすめです。

■ 高血圧の人の熱中症予防について

水分摂取

血圧が正常な人も高血圧の人も、水分は十分に摂ることが望まれます。環境省の熱中症予防情報サイトでは、1日当たり1.2リットルを目安としたこまめな水分補給を推奨しています。

食塩（ナトリウム）の摂取

夏は発汗によりナトリウムやカリウムなどのミネラルがいくらか失われますが、日本人の食塩摂取量は平均1日10g程度と多く、必要量をはるかに超えています。**高血圧の人は、原則として夏でも適切な減塩が必要**で、**1日6g未満**が望まれます。高温環境下での作業や運動などで特に発汗が多い場合には、塩分・ミネラルを補給することが勧められます。なお、通常の食事を摂っている方は、意識的に塩分摂取を増やす必要はありません。日頃から減塩を心がけている方や高血圧 などで薬を服用中の方は、適切な水分と塩分補給についてかかりつけ医にご相談下さい。

出典：日本高血圧学会「夏の日常生活における水分と塩分の摂取について：熱中症予防と高血圧管理の観点から」より改変

お薬や介護、食事（栄養）についてわからないことや、気がかりなことがありましたら、お気軽にお尋ねください。

担当　みやこ薬局 大宮店

各店舗のイベント情報や、お得な情報など配信いたします。
お友だち追加・フォローよろしくお願いいたします！

LINE
MIYAKO PHARMACY
MIYAKO_NUTRITION_ 管理栄養士のインスタグラム

みやこ薬局
本店・山科店・薬大前店・マツヤスーパー店
北花山店・北山店・紫竹店・大宮店・桂店・城陽店
MIYAKO
https://www.miyako-ph.co.jp