



## ひかり健康保険組合からのお便り

### 第124話：熱中症について

**今年も「熱中症」が心配される暑い夏がやってきました。  
その症状と効果的な予防方法を押さえましょう！！**

「熱中症」とは、発汗や循環機能に異常をきたし、  
体温調節がうまくできなくなることによって起こる様々な体の不調を総称した症状です。  
最悪は死に至るケースもあります。

「体温調節機能」がうまく働かなくなると発汗による蒸発や皮膚からの熱放出を通じた  
「体温コントロール力」が崩れ、本来なら暑いときも寒いときも一定に保たれるはずの体温が上昇し、  
体内に熱がこもってしまいます。  
同時に体内の水分や塩分のバランスも失われます。

#### 《症状》

##### 「熱疲労」

水分不足による脱水症状と血圧低下の急激な進行によって、頭痛やめまい、  
吐き気や脱力感などを生じる症状。

##### 「熱けいれん」

汗を大量にかいた後に水ばかり飲んで、塩分の補給をしなかった場合に  
起こりやすい症状。  
塩分やミネラルを多く必要とするお腹やふくらはぎの筋肉が場合によっては  
痛みを伴い、強くけいれん。

##### 「熱失神」

直射日光下の野外や高温多湿の室外などで、長時間活動していた場合に、  
末梢血管の拡張によって血圧が下がり、めまいを起こしたり失神したりする。

##### 「熱射病(日射病)」

死亡率が高く、病院で緊急の手当を要する症状。  
体温調節のための中枢神経そのものが麻痺してしまうため、  
体温が40℃以上に上昇し、発汗もみられなくなり、  
また吐き気や頭痛・言動がおかしくなったり、意識を失ったりする。  
そのままでは最悪の場合、死にいたるケースがあるため、

体温を下げるための応急措置をとりながら 救急車を至急呼びましょう。



## 《予防対策と水分補給のポイント》

### ①「体調の管理」をしっかりと！

睡眠不足や過労、あるいは風邪などで体力がおちてる時に、暑い外を歩き回ったり運動をしたりしないようにする。

### ②服装

発汗がしやすいように風通しのよい、吸湿性のある服を着たり、帽子や日傘を使用しましょう。

また、外出時には、時折涼しい木陰やクーラーのある室内で休息をとるようにしましょう。

### ③水分補給

のどがカラカラに渴いてからでは、すでに脱水症状を起こして可能性もあり、熱中症の予防という意味ではよくありません。

また冷えすぎた水をいつも一度に大量に飲んでしまうと、胃に負担がかかります。ほどほどの冷たさの水を回数を小分けにして飲むようにします。

### ④塩分補給

スポーツドリンクを飲むようにしましょう。

摂取カロリーが気になる場合は少し薄めて、こまめに飲むようにしましょう。

オフィスで勤務する時は干し梅をかじるなどして塩分補給をしましょう。

アイスコーヒーなどカフェインを多く含む飲み物は、利尿作用があるので避けるようにしましょう。

熱中症が場合によっては「死にいたる病」となることの恐ろしさを十分に認識し、その予防という観点からも適切な水分補給と日頃の体調管理に努めていきましょう！！

## 『ジェネリック医薬品の使用をお薦めします！』

ジェネリック医薬品とは・・・

皆様の医療費の自己負担を軽減する薬です。

**価格は平均すると新薬の約半分。皆様のお薬代負担軽減に貢献！！**

値段が安くて効き目は同じ！

ジェネリック医薬品は、厚生労働省が先発医薬品（新薬）と同等と認めた医薬品です。

新薬の特許満了時に、有効成分、効能及び効果が同じ医薬品として

新たに申請され、販売される安価な医薬品です。

**※ジェネリック医薬品は医療用医薬品です。**

**お薬の種類・処方等については、医師・薬剤師の先生にご相談ください※**

### ■けんこう通信

ご家庭のパソコンへ、保健事業に関するお便りを配信しております。

ご希望の方は、登録のためメールアドレスを添えて[info@hikarikenpo.or.jp](mailto:info@hikarikenpo.or.jp)（当組合宛）までお気軽にメールください。

### ■こころとからだの健康相談

健康に関わるお悩みのときは、「こころとからだの健康相談」

フリーダイヤル0120-835-839（はい参考、はいサンキュウ）を安心してご利用ください。

### ■ひかり健康保険組合への

ご意見・ご要望は[info@hikarikenpo.or.jp](mailto:info@hikarikenpo.or.jp)までぜひお寄せください。

ひかり健康保険組合 <http://www.hikarikenpo.or.jp>

〒171-0014 東京都豊島区池袋2丁目16番13号 光ビル1F

tel: 03-5951-7422 fax: 03-5951-9663

