

くすりと健康のはなし

薬包紙

第74回

一般社団法人岐阜県薬剤師会
医薬品情報委員

大野 裕之



「熱中症や脱水症状に注意してください。」この時期になるとよく耳にする言葉ではないでしょうか。昨年の調査では、5月～9月の熱中症による救急搬送人員数は5万人を超える報告がありました。熱中症と脱水症の関係は一体どのようなものでしょうか。

熱中症は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態をさします。一方、脱水症状は、体内の水分や電解質が不足している状態をさします。症状はめまい、たちくらみ、頭痛、痙攣、意識障害などであり、熱中症と脱水症状は密接な関係があることがわかります。熱中症により体内の水分や塩分のバランスが崩れたときに水分補給をしないと、脱水症状になってしまう可能性があるので。

それでは熱中症による脱水症状を予防するためには、どのような対策が必要でしょうか。それは室内でも外出時でも、のどの渇きを感じな

熱中症と脱水症状

くても、こまめに水分・塩分または経口補水液（水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの）を補給することです。汗をかくと同時に塩分も失われるため、水だけを飲むと体内の電解質のバランスが崩れて体調不良を起こしてしまいます。熱中症予防の水分補給として、日本体育協会では、0.1～0.2%の食塩（ナトリウム40～80mg/100mL）と糖質を含んだ飲料を推奨しています。症状がひどく経口摂取ができない場合、医療機関で生理食塩液・酢酸リンゲル液などの輸液が必要となることもあります。

脱水症状を防ぐためには熱中症の予防が大切です。しかしながら、中にはお薬が脱水症状の原因となることもあります。お薬による脱水症状の場合、予防方法や対応については個々で異なる可能性があるため、あらかじめ医師と相談するのが良いでしょう。

今飲んでいるお薬のことがよくわからない場合や、その他の注意事項を確認したい場合には薬剤師にお尋ねください。