

お薬のしおり

熱中症の予防について No.136 (H25.6)

東京医科大学病院 薬剤部

これから夏にかけて気温が高くなり、熱中症に関する注意喚起をよく見かけると思います。熱中症とは体がどのような状態になっているのでしょうか？熱中症は、気温や湿度が高い環境の中で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節がうまくできなかつたりすることで、体内に熱がたまり、筋肉痛や大量の発汗、吐き気やだるさなどの症状がみられ、さらに重症になると意識障害などを起こす病気です。熱中症は真夏の暑いときにだけ起こるのではなく、例年、梅雨入り前の5月頃から発生し、梅雨明けの7月中旬から8月上旬に多発する傾向があります。暑くなり始めた頃や急に暑くなる日、熱帯夜の翌日などは注意が必要です。また、家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために熱中症になる場合もあります。暑い日が続くと、体が暑さに段々慣れてきますが、気候の変化に比べて遅れて慣れてくるため、まだ慣れていないときに熱中症が起こりやすいと言われてています。

では実際に熱中症はどのくらい起きているのでしょうか？消防庁が平成20年から実施している熱中症による救急搬送の全国調査によると、平成20年は23,071件、平成21年は12,971件、平成22年は53,843件で、記録的な猛暑だった平成22年は、平成20年の約2倍発生していました。また、年代別では、65歳以上の高齢者が約44%を占め、乳幼児と少年（7歳から18歳未満）を合わせて約14%を占めています。さらに、熱中症による死亡数は、1968年から2009年までの42年間で、7,625件（男4,567件、女3,058件）に上っています。それでは、熱中症を予防するための対策と熱中症と薬の関係について以下にご紹介します。

予防・対策

①水分や塩分の補給；しっかりと汗をかき、汗が皮膚の表面から蒸発することで体から気化熱を奪うことで、体温を下げるすることができます。汗は、血液中の水分や塩分が原料であるため、汗で失う水分や塩分を適切に補給すること



が重要になります。のどが^{かわ}渴いたと感じたら必ず水分補給をし、のどが渴く前あるいは暑いところに出る前からこまめに水分を補給しましょう。水分補給としては経口^{けいこう}補水液やスポーツドリンクなどが適しています。また、食塩水（水 1L に 1～2g の食塩）も有効です。

②室内の環境を整える；室温が 28℃を超えないようにこまめに室温を確認し、室内の環境を整えましょう。夏期の電力不足に対して節電の取り組みが行われていますが、気温や湿度の高い日には無理な節電はせず、適度にエアコンや扇風機^{せんぷうき}を使用するようにしましょう。また、室温を上がりにくくするために、こまめな換気^{かんき}や遮光^{しゃこう}のカーテンなどを用いるのも効果的です。

③個人に合わせた対策；小さいお子さんや高齢者は熱中症^{かねんせん}になる危険性がより高いため、さらに注意が必要です。小児や幼児は汗腺などの体温の調節をする機能^{みじゆく}が未熟なため、熱中症にかかりやすいといわれています。遊びの最中には適度な休憩や水分補給を心がけ、外出時には帽子なども忘れずにかぶりましょう。また、高齢者は体温を下げるための体の反応が弱くなっているため、汗をかきにくく、暑さを感じにくいこともあります。室温をこまめに確認し、エアコンや扇風機をうまく活用し、のどが渴いていなくてもこまめな水分補給を心がけましょう。

④外出時の対応；外出するときにはできるだけ暑さを避ける工夫^{ひがさ}を心がけましょう。具体的な工夫^{ひがさ}としては日傘^{ひがさ}や帽子^{ひかげ}の使用、日陰^{ひかげ}の利用、こまめな休憩^{きゅうけい}、通気性が良く吸湿^{きゅうしつ}、速乾性^{そくかんせい}の衣服を選ぶなどが挙げられます。

熱中症と薬の関係

私たちの体には、体温の上昇をおさえるために汗を出す機能がありますが、薬の中にはこの働きをおさえてしまうものがあり、汗が出にくくなることで熱中症が起きやすい状態を作り出します。パーキンソン病やてんかんの治療薬として使用されるエクセグランやトレリーフは、重大な副作用として「発汗^{はっかん}減少に伴う熱中症」の報告があり、夏場や高温の環境下では、発汗減少、体温上昇、顔面潮紅^{ちようこう}、意識障害等の熱中症の症状の有無には注意が必要です。また、頻尿^{ひんによう}や過活動膀胱治療薬、過敏性大腸症治療薬^{かびん}などの一部にも体温調節の働きや発汗を抑制するものもあり、環境の温度の影響を受けやすくなるため、激しい運動などをすると熱中症になりやすいことを認識することが重要です。お薬のことでご不明な点やお困りの際には薬剤師までご相談下さい。

