

お薬のしおり

No241. (2022.8)

東京医科大学病院 薬剤部

熱中症の予防について

○熱中症について

熱中症とは、体内の水分や塩分のバランスがくずれ、体温の調節機能がはたらかなくなることで、体温の上昇やめまい、けいれん、頭痛などのさまざまな症状を起こす病気のことです。

熱中症といえば、炎天下に長時間いたり、真夏の暑い中運動をしていたりといったケースを想像するかもしれませんが、しかし、実際はこうした典型的な場面ばかりではありません。実は、梅雨の合間に突然気温が上がった場合など、身体が熱さに慣れていない時期などにかかりやすい病気でもあります。救急要請時の発生場所では、住宅等居住施設が全体の 37%を4占め家の中での熱中症にかかることもがもっとも多いとされています。

また、新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐために、身体的距離の確保、マスクの着用、手洗いをする、3密（密集、密接、密閉）を避ける等の対策を取り入れた生活様式を実践することが求められています。猛暑日が続く中で、例年よりもいっそう熱中症に注意していただくためのポイントをまとめました。



○熱中症の予防について

マスクは近年流行している新型コロナウイルスの飛沫の拡散予防に有効とされています。しかし、高温多湿といった環境下でのマスク着用は熱中症のリスクにつながります。そこで、以下を気をつけることで熱中症を予防していきましょう。

・「強い負荷の作業や運動を避け、マスクを着用する場合には、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給」を心がける。汗をかくと水分と一緒にミネラルやビタミンも失われます。水分補給だけでなく、塩分も補給しましょう。

手軽に水分、塩分を補給できるものとして経口補水液、スポーツ飲料があります。また、食塩水（水1Lに1～2gの食塩）も有効です。ただし、スポーツ飲料は糖分も多く含まれているため、糖尿病の持病がある患者さんなどはご注意ください。

・「屋外で周囲の人と十分に距離(少なくとも2m以上)がとれてる場所でマスクを一時的に外して休憩する」ことも必要です。マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。公園の木陰等の人との距離がとれている涼しい場所で、一時的にマスクを外し休憩するようにしましょう。

・「外出時は暑い日や暑い時間帯を避け、涼しい服装」を心がける。通気性や吸水性の良い速乾素材などがいいでしょう。

○日頃の健康管理について

毎朝、体温測定、健康チェックも熱中症予防に有効です。平熱を知っておくことで、発熱に早く気づくことも出来ます。日頃からご自身の身体を知り、健康管理を充実させてください。また、体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養するようにしましょう。

○くすりと熱中症について

私たちの体には、体温の上昇を抑えるために汗を出す機能があります。薬の中にはこの働きを抑えてしまい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す薬があります。例えば、てんかんの治療薬として使用されるゾニサミドは、重大な副作用として発汗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、意識障害等の熱中症の症状の有無には注意が必要です。そのほかにもパーキンソン治療薬、過活動膀胱治療薬など一部では発汗しにくくなるなど、体温調節機能が低下することにより熱中症を発生する可能性が高くなる薬もあります。

お薬のことでご不明な点や何か疑問点などがありましたら、医師や薬剤師までご相談ください。

