

しまりちよう

〒675-0066 加古川市加古川町寺家町48-7 Tel. 079-423-6868(代表)

「熱中症」について

猛暑日、熱帯夜、熱中症…。聞くだけでも暑くなりそうな言葉ですね。熱中症については、毎年のことだけに、皆さん既に耳馴染みと思います。では、具体的にどんな状態なのか？もし、周囲の人がそうなったら…。この夏も、「節電」を心がけながらも、予防や対策に努めてまいりましょう。

熱中症とは…

気温が高く、湿度も高い時に、体内の水分や塩分(ナトリウムなど)のバランスが崩れたり、体内の調整機能がうまく働かなくなるなどして、発症する障害の総称です。夏に限らず、室内でも発症する危険性があります。


一般的に、若年から壮年までの熱中症は、真夏の炎天下での活動中(運動や労働)に、脳卒中のような症状で突然発症するのに比べ、高齢者では、室内でさほどの活動をしていないにもかかわらず、気温の下がった夕方でも発症することがありますので、注意が必要です。

日本神経救急学会では、熱中症における重症度とその対処方法を明確にするために、表の3段階に分けることを推奨しています

熱中症の重症度分類(日本神経救急学会による)

重症度	症状	対処
I度(軽症)	めまい、全身倦怠感など	日陰へ移動、水分補給を行う。
II度(中等症)	頭痛、嘔気など	病院にかかり補液を受ける必要がある。
III度(重症)	意識障害、痙攣	救急車で救命医療を行う医療施設に搬送し入院治療の必要がある。

熱中症の症状と似た病気もあり、インフルエンザや肺炎、尿路感染症、薬物・食品などによる急性中毒、低血糖、心疾患や脳卒中などがあげられます。気になる症状がある場合は、医療機関に相談しましょう。



オーエスワン OS-1

電解質と糖質の配合バランスを考慮した経口補水液

- ・電解質と糖質の配合バランスを考慮した経口補水液
- ・軽度から中等度の脱水状態に
- ・ゼリータイプもあります

熱中症を防ぐ、くらしの中の予防法

熱中症を予防するポイントは、適切な水分、塩分補給です。

◆熱中症対策 ポイント1 適切な水分、塩分の補給

胃の負担にならない程度に、運動や就労前、また、定期的に少しずつ水分を補給しましょう。特に夏場は汗と一緒に塩分が失われることを考えると、スポーツドリンクなどを飲むこともお薦めです。

ただし、発汗がそれほど多量ではない場合には、塩分の補給は不要と考えられています。

◆熱中症対策 ポイント2 熱中症に対する塩分摂取の基準

- ・塩分摂取量の基準は、夏の気温や身体活動、発汗量などに大きな差があるため、一律に定められていません。
- ・塩分の必要量は1日1g程度で、2gもあれば十分とされていますが、日本人の食塩摂取量は1日10g以上で、必要量をはるかに超えています。
- ・日本高血圧学会の減塩部会では、熱中症と高血圧管理の観点から、夏の日常生活における水分と塩分の摂取に関する提言を示しています。

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～

1. 水分は夏には多く摂ることが望まれます。
2. 高血圧の人は夏でも塩分を制限することが望まれます。
3. 発汗が多い場合には、水分とともに少量の塩分とミネラルを補給することが望まれます。


(日本高血圧学会減塩部会の提言から一部抜粋)

◆熱中症対策 ポイント3 生活上のポイント

- ・体調を整え、睡眠を十分にとりましょう。睡眠不足や風邪気味など、体調の悪い時は、暑い日中の外出や運動は控えましょう。
- ・十分な休憩をとりながら作業を行ないましょう。休憩により体温を下げる効果があります。
- ・通気性の良い服装や、外出時には、日傘や帽子を使い、出来るだけ日陰への移動を心がけましょう。
- ・室内では、窓やドアを開けて風通しをよくしたり、扇風機やエアコンの適切な使用により、気温調節を行いましょう。

熱中症を知り、夏の暑さをしのぐちょっとした心がけで、「節電」の夏を乗り越えましょう！

- 【参考】 ・日本医事新報, Vol.4526,p76 Vol.4552,p61 Vol.4571,p52
・日本高血圧学会減塩部会,http://www.jpnsn.org/general_salt.html




**冷感ツブ配合！
あとからジワジワ効いてくる！**

ピタッと貼って熱をとる冷却シート

大人用/子供用/ベビー用

熱さまシート

(小林製薬株式会社)



2e(ドゥーエ)日やけ止め

しっかりと日焼けを防ぎたいけれど・・・。敏感肌でSPF値が高い日焼け止めが使えない方にお勧めです。

ノンケミカルタイプ
もあります

ご購入は
保険薬局で！



お薬を飲み忘れた場合、どうすれば良いですか？

薬を飲み忘れた場合の対応は、薬の種類や病気によって異なります。
薬を受け取る時、薬剤師に飲み忘れた場合の対処法を確認しておきましょう。

1. お薬の飲み忘れは、どの程度あるのでしょうか？

ファイザー製薬が全国47都道府県の男女9400人を対象に、インターネット調査を実施した結果によると、薬を飲み忘れたことが「よくある」と回答した人は9.6%、「たまにある」は61.9%と、全体の約7割が処方薬を飲み忘れた経験があると回答しています。

飲み忘れの多い時間帯は、「昼」が53.6%と最も多く、忙しい日中の飲み忘れが目立つ結果となっています。飲み忘れの理由については、「うっかり忘れてしまう」が52.0%と過半数を占めており、この“うっかり忘れ”は、年代が高くなるにつれて増加する傾向が見られます。

2. お薬を飲み忘れた場合の基本的な対処法はありますか？

飲み忘れに気付いた時間が、本来飲むべき時間からあまり経っていなければ、気が付いた時点で飲んでください。この場合、その次に飲むまでの間隔が短くなるので、なるべくその次は少し遅めに服用し、あまり短い間隔で飲まないようにすると安全です。気付いたのが、次に飲む時間に近い場合は、飲まずに次の分から飲んでください。

3. 飲み忘れた場合、注意しなければならない薬や病気はありますか？

薬によって、服用してよい場合といけない場合があります。血糖値を抑える糖尿病薬や骨粗鬆症の薬などは、「食後」、「食前」、「起床時」のように、服用方法が細かく決められているものがあります。そのような薬については、医師の指示通りに飲まないで、薬の効果が全く出なかったり、強く出過ぎる場合があります。

飲み忘れた場合に、一回とばして次の回から通常通り飲めばよいのか、気付いた時点ですぐに飲んだ方がよいのかは、薬によって、状況によっても異なります。あらかじめ、医師・薬剤師に相談しておきましょう。

4. 飲み忘れが多い場合は、どうすれば良いのでしょうか？

薬の飲み忘れが多い時は、医師にきちんと伝えましょう。そうしないと医師は薬を飲んでいないのに治療効果がでていないと判断し、量を増やしたり、より作用が強い薬に変更したりして、結果的に適切な治療に結びつかないことがあります。

例えば、「どうしても昼の薬を飲み忘れることが多い」という場合、薬によっては、服用する時刻をずらしたり、1日1回で効く薬に変えたり、水なしでも飲める薬に変えることが出来るものもあります。また、余った薬がある場合も、医師・薬剤師にお伝え下さい。処方日数の調整などが行なわれれば、医療費の削減にもつながります。医師に言いにくい場合には、薬局から医師に状況をお伝えしたり、提案させていただくこともできますので、お申し付け下さい。

きっと役立つ！
シリーズ

覚えておきたい

薬と体の
ことわざ

第15回

今号のお題はコレ！

頭隠して尻隠さず



悪事や欠点などの一部を隠し、全体を隠したつもりでいること。



夏が近づくと、帽子や日焼け止めでの紫外線対策をよく見かけますが、それだけで十分でしょうか？

紫外線は強いエネルギーを持つ太陽光で、波長の長さによって、UV-A、UV-B、UV-Cに分けられます。紫外線の波長によっては眼の奥の水晶体や網膜まで達し、雪目や白内障などの原因になる可能性もあるといわれています。雪目とは、紫外線の強い場所、たとえばスキー場、海水浴場、高山などで

角膜が直接かつ長時間紫外線にさらされた場合に起こります。目が痛み、まぶしさや流涙で目が開けられなくなって眼科を訪れるケースがあるようです。

日差しが強い日中に外出する際は、日焼け止め・黒っぽい服・日傘・帽子で紫外線対策は万全！ではなく、UV加工を施した眼鏡やサングラスの着用を心掛け、目の紫外線対策も忘れないようにしましょう。

保険薬局Q&A

Q. 保険薬局で受けとった薬は医療費控除の対象となりますか？

A. はい。医療費控除の対象となります。

医療費控除は、通院・入院などの医療費はもちろん、保険薬局で調剤された薬の代金(窓口負担金)も対象となります。生計を一にする配偶者やその他親族の為に支払った医療費は、合算して申告します。医療費控除は、1月1日から12月31日までの1年間に支払った医療費が対象です。風邪をひいた場合の風邪薬など、治療に必要な医薬品の購入代金も含まれます。普段、「そんなに医療費はかかってない」というご家庭でも、年末になって急に医療費がかかるようなことも、ないとは言えません。基本的に、一度発行された領収書は、紛失しても再発行はしてもらえません。

年末になって、確定申告の時期になって慌てることのないように、病院・医院の領収書も、薬局の領収書も、常に大切に保管しておいて下さい。

なお、確定申告・医療費控除について、詳しくは、国税庁のホームページをご覧ください。お近くの税務署・税理士にお問い合わせ下さい。



株式会社ハリマ調剤薬局グループ

■ハリマ調剤薬局・加古川店 ■ハリマ調剤薬局・忍町店 ■宝鑑堂薬局 ■ハリマ調剤薬局・尾上店
■ハリマ調剤薬局・東加古川店 ■ホシ薬局・加古川店 ■ホシ薬局・安富店 ■播磨町薬局 ■ひまわり薬局 ■宝薬堂薬局