

薬剤部 DI ニュース

熱中症について

人間の体は体温調節機能が備わっていて、体温が上昇すると皮膚の血管を拡張して血液量を増やし、血液の熱を皮膚から放出します。それでも不十分なときは発汗することによって体温を下げます。しかし、高温多湿の環境下では皮膚から熱を放出しきれず、体内に熱がこもり体温調節がスムーズにいかなくなる場合があります。このように体温を調整する機能がコントロールを失い、体温がグングン上昇してしまうと熱中症を起こしてしまいます。

熱中症の症状と輸液

熱中症の症状は重症度によって次のように分かれます。

○ 重症度Ⅰ度（現場での応急処置で対応できる軽症）

症状：手足のしびれ・めまい・立ちくらみ・筋肉のこむら返り（痛み）、気分が悪い、ボーっとするなど

○ 重症度Ⅱ度（病院への搬送を必要とする中等症）

症状：ガンガンする頭痛、吐き気・嘔吐・倦怠感（だるさ）・意識がなんとなくおかしいなど

○ 重症度Ⅲ度（入院して集中治療の必要性のある重症）

症状：意識がない・ひきつけ・痙攣・呼びかけに対して答えられない・まっすぐに歩くことができない・体の熱さなど

熱中症は症状が重くなると命を落とす事もあります！

脱水症状には、下記の3つのパターンがあります。

- ① 水のみが不足している状態（高張性脱水）
- ② ナトリウムなどの電解質のみが不足している状態（低張性脱水）
- ③ 水・ナトリウムなどの電解質が共に不足している状態（等張性脱水）

熱中症で多いのは②の低張性脱水と③の等張性脱水です。

等張電解質輸液(細胞外液)

生理食塩液

リンゲル液

乳酸リンゲル液

酢酸リンゲル液

重炭酸リンゲル液

低張電解質輸液

1号液(開始液)

2号液(脱水補給液)

3号液(維持液)

4号液(術後回復液)

低張性脱水症状の患者さんには等張性電解質輸液製剤を使用し、等張性脱水症状の患者さんには低張性電解質輸液製剤を使用します。

《輸液の組成》

	備考	用途	Na	K	Ca	Cl	P	乳酸	ブドウ糖
0.9%NaCl	大量投与で	細胞外液補充	154			154			
リンゲル	アシドーシス		147	4	4.5	155.5			
乳酸リンゲル	乳酸はアルカリ化剤		130	4	3	109		28	
5%ブドウ糖液		細胞外液・細胞内液補充							5%
1号液	Kを含まない	開始液	90			70		20	2.6%
2号液	1号液にKを添加したもの	脱水治療に	84	20		66	10	28	3.2%
3号液		維持液	35	20		35		20	4.3%
4号液	3号からKを除いた輸液	術後回復に	30			20		10	4.3%

熱中症にならないための対策

●体調を整える

睡眠不足や風邪ぎみなど、体調の悪いときは暑い日中の外出や運動は控えましょう。

●服装に注意

通気性の良い洋服を着て、外出時にはきちんと帽子をかぶりましょう。

●こまめに水分補給

「のどが渴いた」と感じたときには、すでにかかなりの水分不足になっていることが多いもの。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がおすすめです。

●年齢も考慮に入れて

体内の機能が発育途中の子供や、体力が衰えはじめた高齢者は熱中症になりやすい傾向があります。年齢を意識して、予防を心がけることも大切です。

おすすめの熱中症対策経口補水液 OS-1



OS-1は体から失われた水分や塩分をすみやかに吸収・補給できるように作られた飲み物です。

脱水が酷くなると頭痛や吐き気などの自覚症状が現れ、その改善のために糖分の摂取も必要です。そのすべてがバランス良く配合されているのが、OS-1という経口補水液です。WHO（世界保健機構）の提唱する経口補水療法の考え方に基づいており、乳幼児から高齢者まで飲むことができます。OS-1は全国の調剤薬局やドラッグストア、インターネットなどで購入できます。