

高知家の健康だより



令和5年7月27発行

熱中症にご注意ください



熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、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指します。

熱中症の症状

大量の発汗、めまい、立ちくらみ、筋肉のこむら返り、筋肉痛、生あくび



症状がすすむと・・・

頭痛、嘔吐、倦怠感、判断力低下、集中力低下、虚脱感

などの症状が見られます。

予防方法

暑さを避ける

- ・ 扇風機やエアコンで温度をこまめに調節
- ・ 外出時には日傘や帽子を着用
- ・ 吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用
- ・ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす



こまめに水分を補給する

- ・ 室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分・塩分などを補給



熱中症に特に注意したい方々

子ども ・ 体温の調節能力が十分に発達していないので、気を配る必要があります。

高齢者 ・ 熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。
・ 高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能やからだの調整機能が低下しているので、注意が必要です。

障害のある方 ・ 自ら症状を訴えられない場合があるため、特に配慮しましょう。

(参考文献：「熱中症予防のための情報・資料サイト」(厚生労働省))

ジェネリック医薬品使用割合（出典：「最近の調剤医療費の動向」R5.2月時点）
数量ベース（新指標） 高知県 80.7%（全国 45位） 全国 83.7%

