

# コロナ禍の熱中症予防

暑さ本番となりましたが皆さま、いかがお過ごしでしょうか？ 今夏も猛暑になることが予想されており、暑さへの警戒

が必要です。年齢が高くなると暑さに対する抵抗力も弱くなり、熱中症になる傾向が強く、発症すると重症化しやすいので、しっかりと予防していききたいですね。

厄介なことに、現在も

終息していない新型コロナウイルスの初期は似かよった症状が多く、注意が必要です。

熱中症はふらつき感や頭痛、吐き気、倦怠(けんたい)感(体がだるい)などに伴って高体温になり、重症になると急な意識障害(呼び掛けても反応がおかしい)などの症状が起こります。短時間で発症し急激に悪化することも多く、放置すると命を落とす危険性があります。

また新型コロナウイルス感染症では、微熱に伴った咳(せき)、息苦しさ、頭痛、倦怠感、嗅

覚や味覚の異常が見られます。症状が進むと急激な呼吸変化や意識障害も出てきます。初期は熱中症か新型コロナウイルス感染症か見分けが付きづらいため、受診や救急搬



送の際に処置が遅れてしまふ可能性があります。

今は誰もが新型コロナウイルス対策のためにマスクを着用しているため、熱

がこもりやすい上、喉の渇きに気付きにくく、熱中症を発症するリスクが高くなっています。

でも皆さんの心掛けで、熱中症は予防が可能です。まずは小まめに水分を補給する(1日当たり1・2リットルが目安)。たくさん汗をかいた場合は、スポーツドリンクや経口補水液(薬局で販売)などで水分と共に塩分も補給する。喉が渴いていなくても、早めに水分補給をしましょう。暑い日中は畑仕事や外出を控える、エアコンを使用するなどです。適切な熱中症予防行動を取りましようね。皆さんのすてきな夏を願って。

(薬剤師 西 美香)

# 薬話 よもやま

[68]

松阪地区薬剤師会

