



薬局だより

2025 年 7 月号

熱中症

No.7

〒514-0061

三重県津市一身田上津部田

1413-11

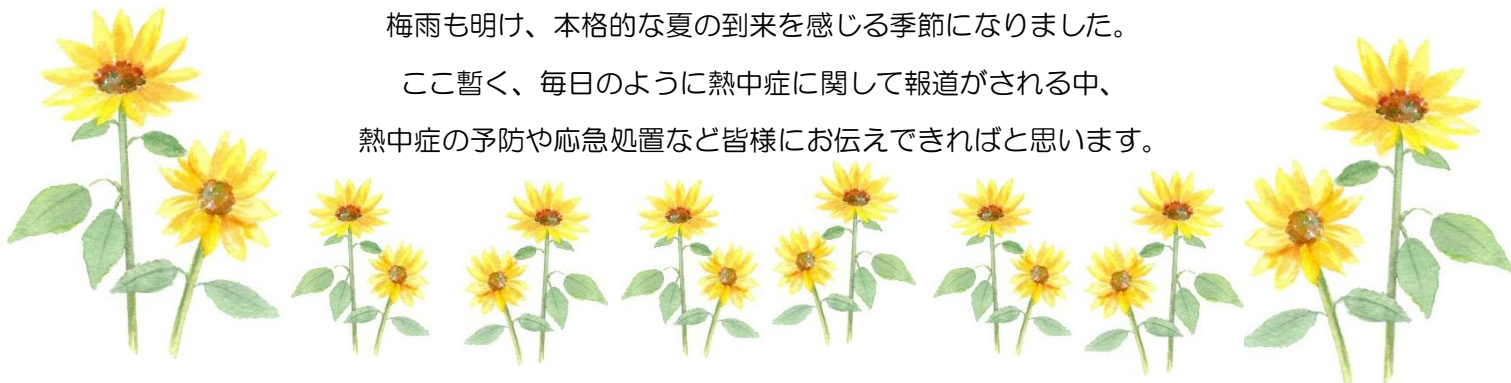
TEL : 059-253-8522

FAX : 059-253-8523

梅雨も明け、本格的な夏の到来を感じる季節になりました。

ここ暫く、毎日のように熱中症に関して報道がされる中、

熱中症の予防や応急処置など皆様にお伝えできればと思います。



熱中症って？

熱中症とは、高温多湿な環境に、私たちの身体が適応できないことで生じるさまざまな症状の総称です。

熱中症が疑われるときの応急処置

チェック1 熱中症を疑う症状がありますか？

めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温



はい

チェック2 意識がありますか？

はい

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

氷枕や保冷剤で両側の首筋やわき、足の付け根などを冷やしましょう。
皮ふに水をかけて、うちわや扇子などであおぐことでも体を冷やすことができます。



チェック3 水分を自力で摂取できますか？

はい

水分・塩分を補給する

大量に汗をかいている場合は、塩分・糖分と一緒に補給できるスポーツドリンクや経口補水液、食塩水(1ℓの水に対して1~2gの食塩を加える)がよいでしょう。



チェック4 症状がよくなりましたか？

はい

そのまま安静にして十分に休息をとり、回復したら帰宅しましょう

いいえ

救急車を呼ぶ

救急車が到着するまでの間に
応急処置を始めましょう。
呼びかけへの反応が悪い場合には
無理に水を飲ませてはいけません。

いいえ

体を冷やすポイント



医療機関へ



本人が倒れたときの状況を知っている人が付き添って、
発症時の状態を伝えましょう。

普段できる対策は？

- ① しっかり水分補給をする
- ② 塩分を程よく取る
- ③ しっかり睡眠をとる
- ④ バランスの良い食事をとる



熱中症時の飲み物として有名な経口補水液ですが、塩分がたくさん入っています。健康な方もそうですが、過剰に普段から塩分をとる必要はありません。血圧が上がることがありますので、薬剤師にご相談ください。

普段の水分補給には、塩分・糖分の少ない吸収の良い飲み物（ポカリスエットのイオンウォーター、レモンと乳酸菌の水分補給ゼリー）や、ミネラルを含みカフェインレスの麦茶などがおすすめです。



私の祖父（85歳）は、朝5時から畑仕事しております。必ずその際、水分を持たせます。過去2度、熱中症で意識不明になり救急車を呼びました…。気を付けましょう！！（事務：小竹）

家族教室のご案内

8月22日(金)

「チームオレンジ・あしたばの取り組みについて」

講師：津市認知症地域支援推進員

講義 13:30~14:30

交流会 14:30~15:15

三重県立こころの医療センター（2階 講堂）

住所：三重県津市城山 1 丁目 12-1

申し込み先

こころの医療センター 医療福祉グループ

TEL 059-235-2125

※開催時の前日までにお申し込み下さい。

参加費は無料です。



薬を知る講座のご案内

7月13日(日)

「気づかぬうちに頼りすぎていませんか？」

市販薬とこころのSOS」

講師：中村友喜先生（薬剤師）

時間：10:00~12:00

津リージョンプラザ 第2会議室

※無料参加 事前予約ありません



年間スケジュールをご希望の方は、スタッフにお声がけください

〈認知症〉

「認知症カフェ」ご存じですか？

認知症カフェとは身近にある「カフェ」のように
お茶を飲みながら、認知症の相談や
参加者同士の交流を行う場所です。

気になりましたら、入り口掲示付近に案内がござ
いますので、ご活用ください！

詳細は、カフェによって異なりますので、ご希望
カフェにお問い合わせください。

その他にも認知症に関する
案内チラシがございます！

講演会や市民講座など、
情報を知る機会がないと
お悩みの方、ぜひご利用ください。



〈片頭痛〉

「頭痛一る」はご存じですか？

無料の頭痛対策アプリの「頭痛一る」

天気（気圧）から、頭痛が起こりやすいなど、アラート
で教えてくれます。記録も可能です！

これ以外にも、無料・有料のサービスはございます。ご
自身にあったものを、活用してみませんか？



患者さんに聞いた！片頭痛対策

- ① こまめな水分補給
- ② 低血糖の防止
- ③ 氷の入った冷たいものを飲む
- ④ 首の後ろなどを冷やす
- ⑤ 頭痛を誘発するものを避ける
(チーズ、ナッツ、酒類、強い光、激しい音、香水など)
- ⑥ 睡眠不足
- ⑦ 長時間同じ姿勢をとり続けない
- ⑧ PC・スマホ等画面を長時間見続けない
- ⑨ 部屋を暗くして、耳栓をして目を閉じる・寝る
- ⑩ 肩を回すなど、簡単なストレッチ（激しい運動×）
- ⑪ 少しカフェインをとる（取りすぎ注意！！）

