



第23回 光が丘健康フェア

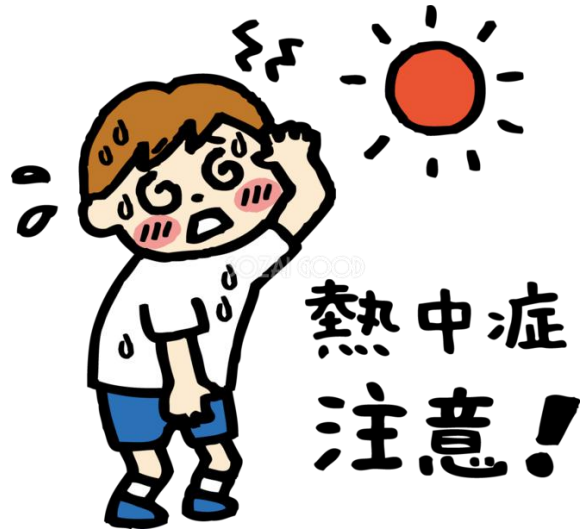
熱中症、暑気あたりの 予防法、対処法

光が丘内田クリニック
クオール薬局光が丘店
コーシャハイム第二自治会

令和8年9月2日

光が丘健康フェア

第23回



熱中症を正しく理解しましょう

～光が丘内田クリニック 内田数海～

脱水症と熱中症

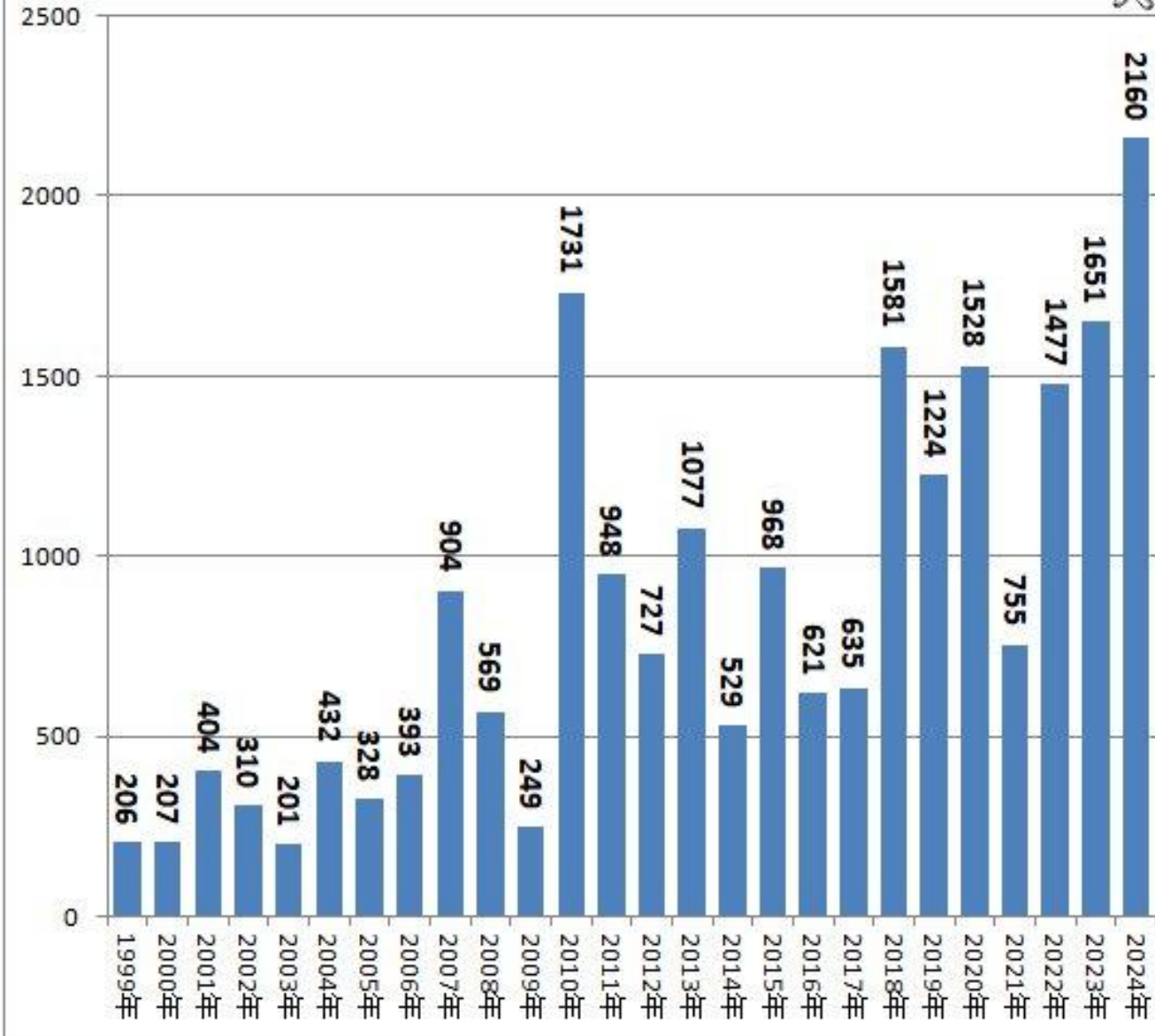
脱水症は体内の水分や塩分が不足した状態であり、熱中症を引き起こす大きな要因の一つです。

脱水が進行すると熱中症の危険が急激に高まります。

熱中症は高温多湿な環境で体温調節ができず、体に熱がこもる健康障害の総称です。



熱中症による死亡者数(人口動態調査、人)



「暑気あたり（しょきあたり）」とは

夏の暑さによって体に熱がこもり、**だるさや食欲不振などの体調不良**を起こすことを指します。

医学的な正式病名ではなく、一般的には「**夏バテ**」や「**熱中症（軽症）**」に近い状態を表す言葉として使われています。



高齢者が脱水になりやすい原因

- **水分貯蔵の低下**：加齢により筋肉量が減り、体内に蓄えられる水分量が体重の約50%まで減少する。（**成人男性**：体重の約60%、**成人女性**：体重の約55%）
- **感覚の衰え**：喉の渇きを感じにくく、暑さや寒さの感覚も鈍くなる。
- **排泄への懸念**：トイレの回数を減らしたい、または尿失禁が心配で水分を控えてしまう。
- **服薬の影響**：血圧を下げる薬や利尿薬によって水分が失われやすくなる。

注意すべき脱水のサイン

- **お口や皮膚の状態**：唇や口の中がカサカサしている、脇の下が乾いている。
- **皮膚の弾力**：手の甲の皮膚をつまんで離しても、すぐに戻らない。
- **尿の変化**：尿の色が濃い黄色になる、または回数が極端に減る。
- **体調や意識の低下**：体がだるく、意識がボーっとする。

注意！！；高齢者は 喉の渇きを感じにくく、暑さや寒さの感覚も鈍くなる

日常の予防と注意点

- **こまめな水分補給**：喉が渴いていなくても、時間を決めて1回コップ半分（約150ml）程度を1日何回かに分けて飲む。
- **飲むタイミング**：起床時、食事時、入浴前後、運動や作業の後、就寝前には必ず飲む。
- **塩分・電解質も意識**：汗をたくさんかいた時は、水やお茶だけでなく塩分を含むスポーツドリンクや経口補水液を活用する。
- **室温の調整**：室内でもエアコンや扇風機を使い、温度が上がりすぎないようにする。

熱中症になってしまったら

軽度（現場での応急処置で対応できる状態）

- めまい・立ちくらみ：急に立ち上がった時や、ふらっとする
- 筋肉の異常：足がつる、筋肉痛、手足のしびれ
- 全身の倦怠感：体がだるい、力が入らない
- 汗の異常：汗が止まらない、または全くかいていない
- 顔のほてり

すぐにやるべき応急処置

- 涼しい場所へ移動：エアコンが効いた部屋や日陰へ行く
- 体を冷やす：首の横、脇の下、足の付け根を冷やす
- 水分と塩分を補給：スポーツドリンクや経口補水液を飲む



中等度（医療機関の受診が必要な状態）

- 頭痛、吐き気、嘔吐
- 体のだるさ（倦怠感）、虚脱感
- 集中力の低下、判断力の鈍化



ペットボトルやコップの水を自分でしっかり飲めるか、受け答えが正常か（意識がはっきりしているか）をチェックすること

重度（緊急で入院や救急搬送が必要な状態）

- 意識障害（呼びかけに答えない、返答がおかしい、ろれつが回らない、自分で水が飲めない）
- 全身のけいれん、まっすぐ歩けない
- 体が非常に熱い（高体温）



熱中症の重症化

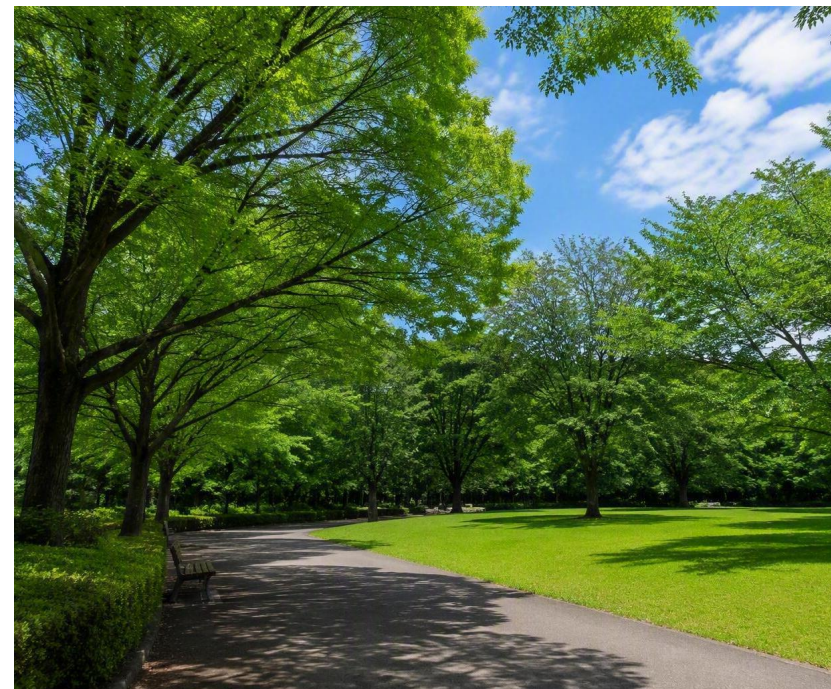
脳や腎臓や肝臓に深刻な障害が続く危険もあります。

高次脳機能障害: 40℃以上の重症例で、**記憶力や集中力が低下**

糖尿病患者さんの場合、異常な高血糖により**糖尿病性昏睡（意識障害）**を起こすことがあります。

酷暑日が増えています。普段の生活に注意して過ごしましょう。







諏訪大社 上社 本宮 御柱



布橋

諏訪大社 上社 前宮 御柱





ご清聴ありがとうございました。

このあと、引き続き

- ・熱中症で使われる薬、経口候補水薬について

クオール薬局 薬剤師

- ・暑さに負けない食事

クオール薬局 管理薬剤師

をご視聴ください。

光が丘6丁目 バラ園