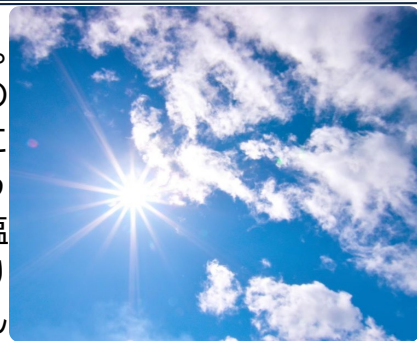


夏の注意点！脱水・熱中症・高血圧

～夏の健康情報・気をつけるポイント～

熱中症のリスクが高まる季節

7月になると気温や湿度が一気に上昇し、熱中症の危険性が高まります。熱中症というと炎天下で起こるイメージがありますが、実際には自宅の室内で発症するケースも少なくありません。特に高齢者は暑さを感じにくくなったり、喉の渴きを感じにくくなったりするため、気付かないうちに症状が進行してしまうことがあります。熱中症は、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能が正常に働かなくなることで起こります。初期症状としては、めまい、立ちくらみ、頭痛、筋肉のけいれん吐き気、倦怠感などが挙げられます。さらに症状が進行すると、意識がもうろうとしたり、自力で水分補給ができなくなったりすることもあります。近年は「危険な暑さ」と呼ばれる日も増えており、誰もが熱中症になる可能性があります。外出時はもちろん、自宅で過ごす際も適切にエアコンを使用し、室温管理を心がけることが大切です。



脱水は熱中症の原因

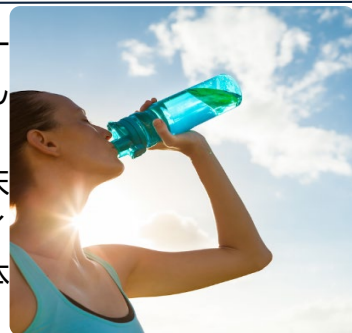
私たちの体の約60%は水分でできています。この水分は血液や細胞、体温調節など、生命維持に欠かせない重要な役割を担っています。夏場は汗をかくことで体温を下げていますが、その際に大量の水分と塩分が失われています。失われた水分を補給できない状態が続くと脱水症となり、熱中症を引き起こしやすくなります。脱水症の怖いところは、本人が気付きにくいことです。「喉が渇いていないから大丈夫」



思っているよりも、実際には体内の水分が不足していることがあります。特に高齢者では喉の渴きを感じる機能が低下しているため、知らないうちに脱水が進行することがあります。また、脱水症は熱中症だけでなく、血液を濃くしてしまうことで脳梗塞や心筋梗塞などのリスクを高める可能性もあります。夏場は体調管理の一環として、意識的な水分補給を習慣にすることが重要です。

水分補給は少量をこまめに

熱中症や脱水症を予防するためには、水分補給が欠かせません。しかし、一度に大量の水を飲めばよいというわけではありません。一度にたくさん飲んでも体内に吸収されにくく、余分な水分は尿として排出されてしまいます。そのため、少量ずつこまめに飲むことが効果的です。おすすめなのは、起床時、食事中、外出前後、入浴前後、就寝前など、生活の中で水分補給のタイミングを決めておくことです。特に朝起きた直後は睡眠中の発汗によって体内の水分が失われているため、コップ1杯の水を飲む習慣をつけるとよいでしょう。また、汗をたくさんかいた場合には水分だけでなく塩分も補給する必要があります。そのような時は経口補水液やスポーツドリンクが役立ちます。



夏場は血圧の変化に注意

血圧は季節によって変動することが知られています。一般的には寒い冬に高くなり、暑い夏には低くなる傾向があります。夏場は暑さによって血管が広がり、血液が流れやすくなるため、血圧が下がりやすくなります。そのため、普段と同じ薬を服用していても、立ちくらみやふらつきを感じる場合があります。特に高齢者では転倒の原因になることもあるため注意が必要です。転倒による骨折は、その後の生活の質を大きく低下させる可能性があります。また、暑さによる食欲低下や水分不足も血圧変動に影響します。夏場は体調の変化に注意しながら過ごし、普段と違う症状がある場合は病院や薬局へ相談しましょう。



降圧薬を服用中の方

高血圧のお薬を服用している方は、脱水症との関係にも注意が必要です。特に利尿薬は尿として余分な水分を排出することで血圧を下げるお薬のため、夏場は脱水のリスクが高まる場合があります。また、発熱や胃腸炎などで食事や水分が十分に摂れない場合も注意が必要です。脱水状態が進むと血圧が下がり過ぎたり、腎機能に負担がかかったりする場合があります。ただし、自己判断でお薬を中止することは危険です。血圧の上昇や脳卒中などのリスクにつながる可能性があります。体調に変化がある場合は、まず医師や薬剤師に相談してください。日頃から家庭血圧を測定し、記録を残しておくことも大切です。ご自身の普段の血圧を把握しておくことで、異常に早く気付くことができます。



薬の保管方法も注意

夏場はお薬の保管方法にも注意が必要です。車内や窓際など高温になる場所にお薬を置いておくと、品質の低下や変質につながる場合があります。特に真夏の車内は50℃以上になることもあり、お薬にとって非常に過酷な環境です。持ち運びの際も、長時間車内に放置しないよう注意しましょう。一般的なお薬は直射日光を避けた室温で保管しますが、中には冷蔵保存が必要なお薬もあります。保管方法が分からない場合は自己判断せず、薬剤師へご相談ください。

薬局からのお知らせ

ウエノ薬局グループでは、お薬に関するご相談だけでなく、熱中症予防や脱水対策、血圧管理などの健康相談も受け付けております。「経口補水液とスポーツドリンクはどう違うの?」「夏場の血圧が低くて心配」「薬を飲んでいけど水分はどのくらい摂ればいい?」このようなご相談もお気軽にお声がけください。地域の皆さまが暑い夏を元気に過ごせるよう、スタッフ一同サポートしてまいります。お薬に関する不安がありましたら、いつでもご相談ください。



ほっと通信からお知らせ

●ご意見ご感想をお寄せ下さい。この新聞はウエノ薬局グループにより手作りで作成しています。

私たちは、皆様に安心できるお薬を提供し

健康的な生活に貢献出来ますよう日々励んでおります

ウエノ 薬局

TEL055-222-2131

ウエノ さくら 薬局

TEL055-279-7661

ウエノ 東薬局

TEL0554-43-9300

ウエノ 塩部薬局

TEL055-255-5025

ウエノ 石和薬局

TEL055-261-9393

ウエノ 南薬局

TEL055-288-1122

ウエノ 美咲薬局

TEL055-298-6451

ウエノ 中央薬局

TEL055-223-2265

★ホームページにて
店舗情報などが
チェックできます。
どうぞご覧ください!

www.ueno.vc



@ueno.pharmacy