

《きたかみ駅前内科クリニック 院内通信》

令和8年8月号

・熱中症とは？

体温の調節が上手くいかず体内に熱がたまってしまった状態です。

過酷な猛暑がやってきます。夏バテや熱中症で倒れることのないように過ごしましょう。

① 環境

気温が高い（急に暑くなった） 締め切った室内 風がない 湿度が高い エアコンが無い・つけない

② からだ

高齢者 乳幼児 肥満 糖尿病 低栄養 精神疾患 下痢発熱などで脱水症状 寝不足など体調不良

③ 行動

激しい運動

長時間の野外作業

水分補給ができない

熱中症の初期の症状には血圧低下による「めまい」「失神」「脱力感」「頭痛」などです。

・熱中症対策について

① 水分をとりましょう

日常生活で脱水を予防するためには、水やお茶などの水分で十分だと考えられます。

しかし、炎天下での運動など大量の汗をかくときは、電解質の補給も重要です。大量に汗をかいたときに水だけを補給して血液中の塩分濃度が低下すると、熱中症の一つである「熱けいれん」（こむら返りのような状態）が生じることがあります。

手軽に水分と電解質を補給する方法として、**スポーツドリンク**（アクエリアスやポカリスエットなど）がありますが、糖分を含むことがあるので注意してください。

必要に応じて、炭水化物含有量が少ない飲料やタブレットを使用するとよいでしょう。



涼しい場所へ

エアコンが利いている室内や
風通しの良い日陰など、
涼しい場所へ避難する



体を冷やす

衣服を緩め、体を冷やす
（特に、首の周り、脇の下、
足の付け根など）



水分補給

経口補水液などを補給する
※経口補水液を一時に大量に飲むと、
ナトリウムの過剰摂取になる可能性も
あります。腎臓、心臓などの疾患の
治療中で、医師に水分の摂取について
指示されている場合は、指示に従って
ください。

② 体重を測定する

普段から体重を測定している方は、体重の変動をチェックすることも役に立ちます。体重変動は脱水の目安にもなっており、2%の体重減少は危険とされています。スマートフォンなどのアプリなどを活用して、日々の体重測定と記録を習慣化してみましょう。

③運動の時間を工夫する

一般的に食後1時間くらいに血糖値が上昇することや、食物が胃から小腸へと運ばれて運動時の吐き気などが起こりにくくなることから、この時間に合わせて運動をしている方もいるでしょう。しかし、夏の高温の際には食後の経過時間ではなく、気温で考える方がいいようです。

熱中症による救急搬送が多い時間帯は、※11時～15時台と報告されています。

(※ 東京消防庁ホームページ：熱中症に注意より)

食後1時間でなくても運動療法の効果は得られますので、安全な時間帯に運動してください。

④糖尿病治療薬以外の薬剤にも注意する

降圧薬（利尿薬）、抗ヒスタミン薬などは熱中症のリスクを高めると考えられています。

花粉症の時期のアレルギー治療薬やかぜ薬を内服しているときにも注意が必要です。

体調がわるいときには無理な運動はしないように心掛けてください。

●暑い日の「お酒」



暑い夏は、冷たいビールや缶チューハイなど、お酒が美味しい季節です。

最近は色々なタイプのお酒が市販されています。ビール類では「糖質オフ」「発泡酒」「プリン体ゼロ」や、缶酎ハイでも「糖質オフ」や「プリン体ゼロ」など様々なアルコール飲料が出回っています。

ただし飲酒が引き起こす問題としては、たくさん飲酒するとエネルギーオーバーになります。さらに多くのお酒には、アルコールの他に糖質が含まれていますので、血糖値にも影響します。

- ・痛風（高尿酸血症）
- ・肝機能障害
- ・中性脂肪高値
- ・血糖コントロール不良の方は**原則禁止**です。

※ 主治医とよく相談してください

適切な飲酒量 飲酒量は1日に純アルコールにして20g以下です



アルコール量の計算式

▶ お酒の量(ml)×(アルコール度数(%)÷100)×0.8

例) ビール(500ml) : $500 \times (5 \div 100) \times 0.8 = 20(g)$

体内にアルコールが入ると、アルコールを分解するために

「**アルコール分解酵素**」

によって「**アセトアルデヒド**」という物質に変化します。

肝臓が有毒な「アセトアルデヒド」の分解を最優先するために、ほかの重要な仕事、例えば血糖値を保つことをやめ、コントロールが悪くなりやすいのです。量が過ぎると中性脂肪を上昇させ、血糖マネジメントにも影響がでます。

また、アルコールは炭水化物からの脂肪合成を促進し、生活習慣病の原因を作ります。さらに悪化すると「**肝硬変**」引き起こす恐れがあります。

アルコールは種類ではなく、量に問題があるので注意が必要です。

適切な飲酒量を守って、アルコールと上手に付き合しましょう。



肝機能が心配な方、当クリニックで「超音波検査」で状態を肝機能をチェック