



新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、厚生労働省から提言された「新しい生活様式」。日常生活において実践する中で、皆さんに心掛けていただきたいことを、今号から4回シリーズでご紹介します。

第1回目は、「**熱中症予防**」についてです。最高気温が25度を超える夏日が観測される中でも、マスクの着用が推奨されています。口の周りには感覚神経が密集しているため、マスクの着用で、より暑さを感じやすくなります。また、マスク内は湿度が高いため、喉の渇きに気付きにくくなります。マスクの着用に加え、外出自粛による運動不足・体力の低下から、例年より熱中症にかかるリスクが高まるといわれていますので、注意が必要です。

【問い合わせ】保健センター(☎282-2797)

こんな症状は…
熱中症の可能性が!

- 【軽 症】めまい・失神、筋肉痛・筋肉の硬直(こむら返り)、大量の発汗
 - 【中等度】頭痛・気分の不快・吐き気・おう吐、力が入らない、体がぐったりする(熱疲労、熱痲痺)
 - 【重 症】意識がなくなる、けいれん、歩けない、返事がおかしい、体が熱い
- ※自力で水が飲めない、意識がない等の場合は、**すぐに救急車を呼びましょう。**

熱中症を予防する 3つのポイント

1 例年より こまめに水分補給!

喉の渇きを感じる前や、毎日決まった時間に、1日に1.2リットルの水分を補給しましょう。

暑い日は、知らず知らずのうちに汗をかいてしまうので、こまめにゆっくりと水分補給をしましょう。たくさん汗をかいたときは、経口補水液や、塩あめなどで塩分を補給しましょう。

【注意】ビールなどのアルコールは、尿量を増やし体内から水分を排出します。脱水になりやすいため、水分の補給にはなりません。

2 暑さを避けて 涼しい環境を!

エアコンを適切に使用しましょう。夏の室内の温度は28度、湿度は55～65パーセントが最適であるといわれています。室温とエアコンの設定温度が違うこともありますので、温度計で確認するなど、注意しましょう。

屋外では、帽子や日傘を使ったり、できるだけ風通しの良い日陰などを歩くようにしたりし、なるべく直射日光に当たらないようにしましょう。

3 心掛けよう 規則正しい生活!

寝不足や前日の晩の深酒、朝食を抜いている等の状態で、暑い環境へ行くのは避けるようにしてください。

特に、小さい子どもや高齢者、肥満の方、発熱や下痢で脱水状態の方、心肺機能や腎機能の低下などの基礎疾患がある方は、熱中症になるリスクが高いといわれています。暑い場所で運動や作業する際は、こまめに休憩をとるなど、注意が必要です。



「夏マスク」を着けるときは ～上手に使いながら暑い夏を乗り越えるために～

- その1. 首や足首などの肌を出せる**放熱しやすい服装**を選びましょう。屋外では、熱を吸収しやすい黒色系の衣類は避けましょう。
- その2. スポーツ飲料等を活用し、**こまめに水分補給**をしましょう。
- その3. 通気性のよい紙や木綿などの**汗を吸収しやすいマスク**を選びましょう。
- その4. 人がいない所や少ない所(なるべく2メートル以上離れる)では、**適宜マスクを外**しましょう。