



梅雨入りし、じめじめとした日が続きますね。だんだん暑くなり、気をつけなければならないのが熱中症です。今年は特に、①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや密集密接密閉(3密)を避ける等の「新しい生活様式」における熱中症予防を行いましょう。そのポイントをいくつか紹介します。

熱中症とは・・・

高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能がうまく働かないことにより、体内に熱がたまり、筋肉痛や大量の発汗、さらには吐き気や倦怠感などの症状が現れ、重症になると意識障害などが起こることをいいます。

1. 暑さを避けましょう

感染予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整しましょう。

暑い日や暑い時間帯は外出を避けるなど無理をしないようにしましょう。



2. こまめに水分補給をしましょう

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、経口補水液などを補給しましょう。



ただし、甘い飲み物は糖分の取りすぎにつながります。また、余計にのどが渇くので控えましょう。



3. 適宜マスクを外しましょう

気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意です。

屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合にはマスクをはずす、マスクを着用している時は負荷のかかる作業や運動を避ける、周りとの距離を十分にとった上で適宜マスクをはずして休憩をするなどしましょう。



4. 日頃から体調管理をし、暑さに備えた身体づくりをしましょう。

水分補給は忘れずに、無理のない範囲で適度に運動をとりいれましょう。

暑さで食欲がなくても1日3食、胃に負担がかからない消化のよい良質のたんぱく質(卵、肉、魚、牛乳など)、ビタミン(野菜や果物など)、ミネラル(牛乳や海草など)をバランスよく、少しずつでもいろいろな種類の食品を摂りましょう。



日頃から意識して、熱中症を予防しましょう。

参照：厚生労働省ホームページ