

## 熱中症にご注意を

心身共に不自由な生活が続いていますが、皆様、体調はいかがですか？

急に気温が高くなって、梅雨も近づいており、これからの季節は熱中症に注意が必要です。

### 今、熱中症になりやすい理由

1. 新型コロナウイルス予防(飛沫感染対策)としてのマスクの着用はまだまだ必要で、外出の際はマスク着用が求められています。・顔は凹凸があり汗をかくので優れた放熱器官ですが、マスクで覆われた部分は機能が落ちる。
2. マスク内は湿度が高くなるのでどの渴きを感じにくく、マスクを外してはいけないという思いもあり、気づかないうちに水分補給を避けてしまいがち。
3. 外出の自粛が続いたことで例年に比べてからだ暑さに慣れていない可能性がある。
4. 外出の自粛が続いたことで運動不足から筋肉量が減り水分の貯蔵も少なくなるおそれがある。などが考えられます。

### どうしたら熱中症を予防できるのでしょうか。

熱中症予防のポイント (「教えて!『かくれ脱水』委員会」、厚生労働省 HP 参考)

- ①3食きちんと食べる。
- ②喉が渴いたと感じなくても定期的に水分摂取(多量のカフェイン摂取は控えましょう)
- ③水分補給が十分できない時のために経口補水液を 家族1人2本×3日分、常備
- ④冷房をすぐ点けられるよう調整しておき、暑いと感じる環境にいない。保冷剤の利用も。  
・家の中でも外でも涼しい服装で、首元や腕、できたら足首も露出して放熱する。  
半袖やノースリーブなどのほか、男性もノーネクタイや半袖の開襟シャツなどで肌の露出面積を増やす
- ⑤換気をこまめにし、湿度も高くないように注意しましょう。  
※温度・湿度は、環境省が毎日発表している暑さ指数(WBGT ※)もチェックしましょう。
- ⑥快適な環境でよく睡眠をとる(疲労も熱中症リスクになります)
- ⑦人混みを避けた散歩や室内での軽い運動を行う  
・外出時は日射しが強いときは男性も日傘をさす  
※頭痛、ふらつき、吐気など、新型コロナウイルス感染初期と熱中症時とは似たような症状もあります。熱中症対策ができていても症状改善しないときには早めの受診をお勧めします。

これからの季節は熱中症予防もコロナ感染対策もどちらも考えて活動しましょう。無理をせず体調と相談しながら休みをとること、こまめに水分補給をすること、そして人との距離をとることを心がけてください。