



ここ数年暑い夏が続いています。加えて外出の機会も少なくなり、マスクも手放せない生活。そのような中で注意したいのが「熱中症」です。本来、屋外で過ごすことで体は暑さに慣れてきますが、それができないと熱中症にかかりやすいからです。今月は、新しい生活様式の中でも上手に熱中症を予防する方法についてご紹介したいと思います。

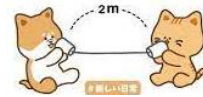


- ★熱中症とは？..暑さで体温の調節機能がうまく働かなくなって生じる体調不良の総称です。
- ★症状は？..めまいや吐き気、重症になると意識の低下やけいれんが起こり、命にかかわることもあります。

《コロナ禍で熱中症を予防するには》

①ソーシャルディスタンスを意識しましょう

夏、気温と湿度が高い中でマスクを着用していると、熱中症のリスクが高くなる恐れがあります。十分な距離(少なくとも2m以上)が確保できる場合には、熱中症のリスクを考えてマスクをはずす時間をもちましょう。職場など、室内でつねに周囲に人がいる場合は、1時間に1回程度、人のいない場所に移動してマスクを外し、深呼吸や水分補給をしましょう。



②マスク着用による弊害を考慮しましょう

マスクをすることで、マスク内の湿度が上昇するため、口腔内が渇いているのを感じにくく、水分不足に気づきにくいことがあります。マスクを着用している場合は、負荷の強い作業や運動は避けるようにして、のどが渇いていなくてもこまめに水分を摂るように心がけましょう。



③運動不足、汗をかかないこともリスクに

新型コロナによる外出自粛も、熱中症リスクを高めるひとつの要因といわれています。汗をかく機会が少ないと暑くなってもうまく汗をかけず、体温調整ができなくなる恐れがあります。軽い運動や、自宅での入浴などで発汗するように心がけ、汗をかく習慣をつけて酷暑に備えましょう。

④換気と室温維持を上手におこないましょう

新型コロナを予防するためには、冷房時でも換気扇や窓開放によって、換気を徹底することが大切です。室内の温度が高くなりがちですが、熱中症予防のためエアコンの温度設定をこまめに調整しましょう。

《上記とあわせて、コロナ禍以前からいわれている基本的な予防法も忘れないようにしましょう》

- 「水分」をこまめにとりましょう
- 「塩分」をほどよくとりましょう
- 睡眠環境を快適に保ちましょう
- バランスの良い食事をとりましょう
- 「気温」と「湿度」をいつも気にしましょう
- 室内を涼しく(扇風機やエアコンを上手に利用)
- 日差しをよける工夫を(日傘や帽子の活用)
- 冷却グッズを上手に使う など..



「新しい生活様式」で今まで以上に注意が必要な熱中症です。体調が悪い時は無理せず静養するようにしましょう。

最高気温を知るだけでなく、気温と湿度の変化を

知ることも熱中症予防に効果があります。

自分のいる環境を知ることとあわせて、自分の体を知り

体調変化に注意する役にしましょう。

全国の処方箋を受付いたします
何でもお気軽にご相談下さい

きりん薬局原田店

熊本県球磨郡多良木町大字多良木2899
TEL 0966-42-6900 FAX 0966-42-6910