

新型コロナウイルスと熱中症予防

今年は熱中症対策に加え、新型コロナウイルス対策も必要なため「誰も経験したことのない夏」になるといわれています。今回は、今からできる熱中症対策と効果的な水分補給についてお知らせします。



「外出自粛」で体が暑さに慣れにくくなっている？

通常、体から熱を逃がすには汗をかく必要がありますが、上手に汗をかくには暑さに徐々に慣れていく必要があります。今年は外出の機会が減っているため体が暑さに慣れておらず、急に暑くなった時や外出した時に熱中症になりやすいといわれています。以下のことに気を付けましょう。

自宅にいる時	外出する時
<p>汗をかいて、暑さに慣れる工夫をしよう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・適度に運動をする ・シャワーだけでなくお風呂につかる <p>室温をこまめに確認(28度前後) 暑い時は我慢せず、扇風機やエアコンで温度を調節しましょう。 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用する</p>	<p>マスクによる暑さに注意しよう</p> <p>マスクをしていると吸い込む空気が温くなり、体から熱が逃げにくくなります。マスクをして外出する時は、以下のことに気を付けましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・日傘や帽子を利用して直射日光を避ける ・日陰を利用してこまめに休憩する ・屋外で人と十分な距離を確保できる時はマスクをはずす ・首回りなどがあいた服を着る ・冷たいペットボトルを首やわきにあて、体を冷やす



水を飲むときのポイント

①のどが渇く前に飲もう

のどの渇きは、すでに脱水が始まっている証拠。渇きを感じてからではなく、渇きを感じる前に水分をとることが大切です。特に高齢者は暑さやのどの渇きを感じにくくなっている所以要注意です。

②コップ1杯の水をこまめに飲む

食事と食間にコップ1杯(200ml)の水を飲むことで、1日分の水分摂取量の目安(約1.2L)を効率よくとることができます。一度に大量の水を飲むことは避けましょう。消化不良や胃もたれ、胃炎になるおそれがあります。

③利尿作用のあるものに注意

アルコールやカフェインの多い飲み物は、体内の水分を外に出す“利尿作用”があります。特にお酒を飲んだ後には意識して水を飲むことを習慣にしましょう。

④糖分や塩分の多いものに注意

炭酸飲料やスポーツ飲料は糖分や塩分が多く含まれているため、飲み過ぎてしまうと疲労感を招きやすくなったり、糖尿病などの生活習慣病のリスクも高めます。水がわりに飲むのはやめましょう。

避難所での熱中症対策

大雨や台風などの際に避難する避難所でも熱中症対策が必要です。また通常の避難用品に加え、塩分を補給できる塩タブレットや、体温を下げることのできる保冷剤などを持参しましょう。

あすてらす 健康相談室の案内

健康相談(予約制)、血圧測定、検尿などを行っています。
お気軽にお越しください。☎72-6682 毎週月～金曜日
午前9時～11時 午後1時～4時(あすてらす休館日を除きます)

●問合せ先 健康課健康推進係 ☎72-6666