

## 保存版

# 新型コロナウイルス感染症対策をふまえた 熱中症予防について



今年は、マスクの着用や外出の自粛で、熱中症のリスクが高まっています。

マスクをつけて過ごしていると、体内に熱がこもりやすく、マスク内は湿度が上がっているため、のどの渴きも感じづらくなっています。

また、身体が暑さに慣れていない上に、外出の自粛で運動不足になると筋肉量が減り、体力が落ちて、脱水になりやすい状態になっています。

これから気温が上がっていきますが、例年以上に熱中症になりやすい状況なので、今からの予防が大切です。

### 熱中症とは…



屋内・屋外を問わず、温度や湿度が高い中で、体内の水分・塩分が失われて脱水症状になり、めまいや意識障害など、様々な障害をおこす症状のことです。

特に、乳幼児は体温調節が未熟であり、高齢者は暑さやのどの渴きを感じづらくなっているため、周囲の人の注意が必要です。

### 熱中症予防のポイント

- 三度の規則正しいバランスのとれた食事を心がける。
- 睡眠ができるだけとり、のどが渴かなくても、こまめに水分補給する。
- 室温28℃を目安に、エアコンや扇風機を使い、こまめに換気をする。
- 人混みを避けた散歩や室内での軽い運動で、涼しいうちに汗をかく練習をし、暑さに身体をなれさせ、体温調整などができるようにしておく。
- マスクを着用して運動するときは、必ず休憩を取り入れて、無理をしない。
- 外出の際は体をしめつけない涼しい服装で、日傘・帽子などの日よけ対策をする。
- 環境省が毎日発表している、暑さ指数（WBGT）をチェックし、その日の行動指針にする。



★持病をお持ちの方やお子さんは、かかりつけの医師とあらかじめ相談し、熱中症対策についてアドバイスをもらっておきましょう。

