

熱中症に気を付けて！



2019年5月から9月までに熱中症で病院に搬送された人は全国で7万1317人。(総務省消防庁)
年齢別で見ると65歳以上の高齢者が約半数を占めており、また発生場所は自宅が1番多く、特に今年は新型コロナウイルス感染症の影響からも注意が必要です。



今年は新型コロナウイルス感染予防のため、①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや「3密(密集・密接・密閉)」を避ける「新しい生活様式」が求められています。しかしマスクを着用していると体内に熱がこもりやすく、のどの渇きも感じにくくなり、脱水が進んで熱中症の危険が！ポイントを守り、上手に熱中症を予防しましょう。

「新しい生活様式」における熱中症予防のポイント



1. 暑さを避けましょう

暑さで徐々に体力が低下し、室内でも熱中症になる危険が高い。エアコン等で快適な部屋づくりを！



※ 感染予防のため、換気扇や窓を開けるなど換気を行いエアコンの温度を調整しましょう



2. こまめに水分補給しましょう

マスクを着用していると、のどの渇きに気づかず、知らないうちに脱水に！のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をとる

※ 夜中も汗で水分は失われています。寝る前も忘れずに！



3. 適宜マスクをはずしましょう

周囲の人との距離を十分にとれる場所でマスクを一時的にはずして休憩する



※ 外で人と十分な距離(少なくとも2m以上)が確保できる場合には、マスクをはずしましょう



4. 暑さに備えた体力づくり

家にいる時間が長いと身体の「暑さへの慣れ」が進んでいない。無理のない範囲で運動やストレッチなどを行う(いきいき百歳体操やGENKIすもっと体操など)

※ 外出する際は涼しい服装、日傘・帽子・水分・塩分(塩飴等の持参)などの工夫をしましょう



5. 「おかしい!？」と思ったら病院へ

熱中症はめまい、頭痛、吐き気、倦怠感等の症状からひどい時は命の危険も！

※ 少しでも体調に異変を感じたら、速やかに涼しい場所に移動しましょう。おかしいと思ったら医療機関に相談を！



高齢者の方は特に熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。また熱中症に限らず、65歳以上の方を対象に健康や病気などの相談を受付けています。お気軽にご相談ください。

