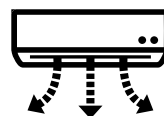


暑さを避ける工夫を

一般的に、感染症を予防するため窓を開けたり換気扇で換気することは大切ですが、室内温度・湿度の上昇に気を付けましょう。節約も大事ですが、今年の夏は熱中症を誘発しやすい環境にあります。積極的に空調機器を使いましょう。



POINT

- 換気などにより室内温度・湿度の上昇が考えられますのでエアコンの温度設定は小まめに調整する。
- 暑い日や暑くなる時間帯に無理して活動するのはやめる。
- 涼しい服装で過ごす。
- 急に暑くなった日などは、特に注意をする。



麦茶などミネラルが入った飲み物がオススメです。

Na⁺
K⁺
Ca²⁺



小まめな水分補給

「水分補給を」と、よくこの時期に言われますが、暑い日には、知らず知らずにじわじわと汗をかいています。

身体の活動強度にかかわらず、小まめに水分を補給しましょう。

特に、湿度が高い日や風が弱くて皮膚表面に気流が届かない条件の下では、汗をかいても蒸発しにくくなり、汗の量も多くなります。十分な水分と塩分を補給しましょう。^{●3}

また、人間は、軽い脱水状態のときにはどの渴きを感じません。そこで、屋内・屋外を問わず、のどが渇く前や特に暑い屋外に出るときは、事前に水分を補給しておくことが大切です。



POINT

- 1日あたりの水分摂取量は、1・2リットルが目安。一気にではなく、こまめに摂取することが大事。
- 大量に汗をかいた時は、水分とともに塩分も補給する。

日ごろから体調管理を

健康チェックは、新型コロナウイルスウィルス感染症などの疾病だけでなく、熱中症を予防する上でも有効です。



POINT

- 日ごろから体温測定などを行い、自身の健康をチェックする。
- 体調が優れないとき、優れないと感じたら無理せずに自宅で静養。

暑さに備えた体調づくり

夏が暑いのは仕方のないこと。暑さに慣れる、暑さに備えて体づくりするのも大事です。



暑さに慣れるには、運動することも大事です。(暑熱順化)

POINT

- 適度に無理のない範囲で運動する。水分補給は忘れずに。
- 「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度を心掛ける。

目指せ!!

暑さに負けないカラダ



REFERENCE

●1 自治医科大学附属さいたま医療センター「マスクの効果と正しい使用方法」(https://www.jichi.ac.jp/center/sinryoka/kansen/taisaku_04.html)

●2 一般社団法人 日本救急医学会「新型コロナウイルス感染症の流行を踏まえた熱中症予防に関する提言」より

●3 環境省「熱中症環境保健マニュアル 2018」より