

今年の夏こそ、絶対に注意したい熱中症・・(#^.^#)

今年1月16日に神奈川県で国内初の新型コロナウイルス感染者が確認されました。その後日本国中に感染者は増え続け、今に収まるだろう、すぐに薬が開発されるだろうという、私達の秘かな期待はまだ叶えられない状態です。季節はそんな私たちの感情に関係なく夏に移行します。暑い夏の到来です！！

感染予防と熱中症対策

暑さが厳しくなる中、今年の夏は新型コロナウイルスの感染を防ぐ『新しい生活様式』のもとで、熱中症予防が重要になります。

外出時にはマスクの着用が必要な状況ですが、暑い中でのマスクは息苦しくなったりします。いわば酸欠状態です。マスクの中は湿度がたっぷりですのどの渇きを感じにくくなりますマスクを外して呼吸を整えることも必要です。



マスクで熱中症対策 どうすれば??

これから本格的に暑くなる中、マスクをしながら熱中症を防ぐための工夫は？

→マスクの中で吐く息の温度は体温とほぼ同じ36℃、湿度は100%。外の気温や湿度が低くても、マスクの中は非常に高温、高湿度。さらに密閉されており換気もなく熱中症になりやすい条件が揃っています。

◎屋外で他人との距離がとれている場合は、マスクを外しましょう。マスクは必要のない時はなるべく外して熱中症のリスクを減らすことが、これからの季節はとても大切です。

◎感染者がいなければ家の中ではマスクをする必要はありません。暑い中、エアコンをつけずにマスクをしていると感染より熱中症のリスクが高くなる可能性があります。エアコンは自身の健康のため是非活用しましょう！！

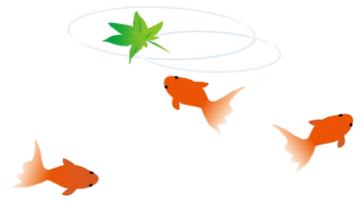


脱水症のメカニズム



私たちの体にはたくさんの水分が含まれており、成人では60%を占めています。脱水症は「体液」が失われた状態。単なる「水」不足ではなく、ミネラルの一つであるナトリウム（塩）と水分が同時に不足している状態を指します。体液が不足すると、酸素や栄養素がうまく運ばれない、老廃物が排出されない、体温をうまく調整できない等の問題が生じてしまいます。これが『脱水症』です。

脱水症の症状とは？



「脱水症」の厄介なところは、症状が出にくい点です。本人や周りの人が気づかない間に脱水症になりかけていることもあります。症状も人それぞれです。

- ★いつもと違い、ボーっとしている。
- ★食欲がない。
- ★寝てばかりいる。
- ★話すことが変・・・、認知症になったのでは？

特に認知症かも・・・？と家族が思い込み発見が遅れる場合もあるので要注意です。早めに発見し対処することが重要です。のどが渇く前にこまめに水分を摂りましょう。水分・塩分制限がある方は、医師の指示を受けて下さい。

暑さに備えた身体作りも大切です

- 感染拡大の影響を受けて、身体を動かす機会は大幅に減少しています。
- 感染予防を行いながら、体力の維持に努めましょう。
- 自宅内や自宅周辺で身体を動かすことは大切です。テレビ体操やラジオ体操なども効果的です。
- 暑さ対策をしながら涼しい時間に散歩するのも効果的です。
- しっかりと食事を摂って栄養を十分に摂りましょう。体力の維持は食べることです。何度も繰り返しますが水分もこまめに摂って下さいね。

人とのつながりも大切です。友人や遠方の家族と電話で話をするのもいいですね♥

編集後記

暑さも本格的になってきました。今年の夏は例年より暑いとの予報も聞かれます。『マスク熱中症』にはくれぐれも注意して下さい。こまめな水分補給を心掛けて、涼しい環境の中で心も体も元気に過ごしたいものです。

何か不安な事がありましたらいつでもご相談下さい。



出張講座のご案内

町内会やサロンなど、地域の集まりに出張します。健康面での悩みや困り事など安心して暮らすための講座を**無料**で開催できます。お気軽にご相談ください！！

【発行】御所野地域包括支援センターけやき

秋田市御所野下堤五丁目1番5号

電話：826-0651 / 代表

