

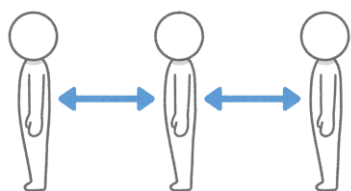
# クリニックレポート

## 今月の話題：コロナ禍での熱中症対策

6月から発生が多くなる熱中症。2020年度は熱中症による死傷者数は過去10年間で2番目に多い数を記録しました。コロナ対策にはマスク着用は必須ですが、**熱中症の発生リスクが高**くなりますので熱中症対策が必要です。マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいますので、コロナ禍での熱中症対策についてご紹介します。



### ①マスクの着用について



マスク外してOK!!

屋外で2m以上 ソーシャルディスタンスが保たれている

#### マスク着用時は…

- ・激しい運動は避けましょう
- ・のどが**潤いていなくても**

こまめに水分補給しましょう。



### ②こまめな水分補給を

マスクをしていると  
体感温度が上昇し  
身体に負担がかかります



- ・入浴前後 起床後に水分をとる
- ・30度超える時は、1時間ごとコップ1杯
- ・1日当たり 1.2L~2L 摂取
- ・大量発汗時は塩分補給もする

### 2021年度に求められる 新しい生活様式

熱中症予防  
×  
コロナ感染対策

### ⑤暑さを避けましょう



涼しい服装  
日傘 帽子

- ・体調が悪くなったら  
涼しい場所へ
- ・室内がなければ  
日陰へ

### ④エアコンの使用



冷房時もこまめな換気を!!

#### ポイント♪

- ・窓とドアを2か所開ける
- ・扇風機 換気扇を併用 風流を作る

こまめな  
温度調整を

### ③日頃から体調管理を (暑さに備えた体づくり)

定時の  
体温測定

健康チェック



半数は  
自宅での  
発生です



熱中症の  
8割は  
65歳以上

- ・暑さに備え、暑くない始めの時期から無理のない範囲で…
- ・体調が悪い時は、無理せず自宅で静養

【お問合せ】医療法人尚豊会 みたき健診クリニック 健康増進グループ TEL 059-330-7735