



コロナ禍の熱中症予防 熱中症ゼロへ！

新型コロナウイルス感染症の流行が続き、今年の夏もマスクをつけての生活が続いています。常にマスクをしていると呼吸しにくいいため、熱がこもりやすくなります。日頃から熱中症対策もしていきましょう！



◆熱中症とは

熱中症とは高温多湿によって起こる体調不良の総称です。暑さで身体に熱がこもって体温調節ができなくなり身体機能に異常がおきます。熱中症の初期には脱水症状がでることが多いです。体重の約50～60%が水分です。体重の2%の水分が失われると体調が悪くなってきます。日頃から暑さ対策と十分な水分補給をして熱中症を予防しましょう！

◆熱中症の症状

下記の状態は熱中症の初期症状で、脱水症状がみられます。

①体調が悪い

体調が少し悪い、集中力がない、口が乾く、頭が重いなどの症状

②尿の色が濃い

通常、尿は薄い黄色ですが、体内の水分が減ると腎臓で再吸収されるため尿量が減り、尿の色が濃くなります。

③喉が渇く

生命の維持に関わる水分の減少は人体にとって危機的状態です。危機を感じとった身体は警報を鳴らして私たちに知らせます。その一つが喉の渇きです。



★軽い脱水症状の段階では水分・塩分補給で回復できます。

早めに水分と塩分(スポーツドリンクなど)を補給しましょう。

★夜間、寝ている間も汗をかき、脱水症状となることがあります。

脱水症状がさらに悪化すると、様々な症状がでます。

**めまい 顔のほてり 筋肉痛や筋肉のけいれん 足がつる 頭痛 だるさ
気分不快 吐き気 多量の汗 体温上昇 皮膚が赤く乾く 呼びかけに反応が弱く
なったり、意識消失など**

※気分が悪くて水分補給できないときは点滴治療が必要です。

歩けないとき、反応が鈍いときは救急車を呼びましょう！

※部屋の中や車の中でも熱中症になります。冷房をつけましょう！



◆**熱中症を予防するためには水分補給と暑さを避けることが重要です！**

♠**水分補給**…喉が渇く前に少量をこまめに水分補給する

喉の渇きは身体が脱水を知らせる危険信号です。
また、水分は腸で一定速度で吸収されるため一度にたくさん飲んでも吸収されないため、こまめに水分を補給しましょう！



・**起床時、寝る前、入浴の前後、トイレの後は水分補給する**

・水分補給の目安：普段は水や麦茶を30分に1回、100mL(2口程度)飲む
運動時はスポーツ飲料を20分に1回、150mL程度飲む
1日の水分摂取量は1~1.5Lが目安です。

・おすすめの飲み物

麦茶、水、スポーツドリンク(塩分、糖分が含まれ、吸収しやすい)

・市販の**塩タブレット**もあります。水を飲み、塩タブレットを一粒食べると良いです。

・**アルコール、緑茶、コーヒー、紅茶は利尿作用があり水分補給には不向きです。**

・**外出時はペットボトルや水筒を持ち歩きましょう！**

・**3食きちんと食事をとりましょう！**

(食事からとる水分は約1ℓあるので食事を抜くと水分不足となります。)

♠**暑さ対策**…できるだけ涼しい環境ですごしましょう！

〈屋内での対策〉

- ・**エアコン**を積極的に使う 扇風機を組み合わせる
- ・湿度計、温度計を見やすいところに置き、調整しましょう
- ・睡眠中も汗をかくため暑いときは**エアコン**を使い、快適な室温と湿度を保つ



〈屋外での対策〉

- ・他の人と**2m以上**離れているとき(他の人と十分な距離があり、1人でいるとき)は**マスク**をはずしましょう！
- ・なるべく暑い時間帯での**外出は避ける**
- ・**帽子**や**日傘**を使う ・こまめに**休憩**する
- ・**飲み物**や**冷却グッズ**(保冷剤をタオルに包んで首に巻くなど)を持ち歩く



★簡単なスポーツドリンクの作り方★



材料をボトルに入れて良く振って混ぜます。レモンライスを入れても美味しいです。混ぜて冷蔵庫で冷やすだけ！簡単なので試してみてくださいね。

水:1L レモン汁:大さじ1 はちみつ(砂糖でもOK):大さじ4~6 塩:小さじ1/2

注意:1歳未満の乳児には はちみつは入れないで下さい。

(1歳までは はちみつで乳児ボツリヌス症にかかることがあります。

1歳を過ぎると大丈夫です)

