



ジメッと高温多湿の梅雨が明けると猛暑の夏です！体が暑さになれていない梅雨明けから、体調を崩す方も増えてきます。特に高齢者の方は体温調節機能が弱いため、熱中症リスクも高まります。この夏もコロナ禍で感染対策が必要となっています。「新しい生活様式」として感染防止の基本を知っておきましょう！



「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

①マスク着用について

マスクを着用していない場合と比べると、心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度が上昇するなど体に負担がかかります。

高温多湿といった環境下でのマスク着用は熱中症のリスクが高くなるので、屋外で人と十分な距離(2m以上)が確保できる場合はマスクをはずすようにしましょう。

喉が渇いていなくてもこまめに水分を摂り人との距離をとれる場所で、一時的にマスクをはずして休憩を取る事も大事です！

②エアコンの使用について

一般的な家庭用エアコンは、空気を循環させるだけで換気を行っていません。コロナウイルス対策のためには、冷房時でも窓の開放や換気扇使用によって換気を行う必要があります。換気により、室内温度が高くないがちなので温度設定を下げる等温度調整をしましょう！

④日頃の健康管理について

毎朝など、定時の体温測定や健康チェックを。平熱を知っておくことで発熱に早く気付く事もできます。日頃から、自身の体を知り健康管理を充実させてください。体調が悪いと感じたら無理せず静養を。

③涼しい場所への移動について

少しでも体調に異変を感じたら、速やかに涼しい場所へ。人数制限等で店舗に入れないう場合は、屋外でも日陰や風通しの良い場所へ移動して下さい。



* 環境省・厚生労働省よりの提言 *

【その他の注意点】

・**かくれ脱水**→軽い脱水症の前の段階で、自覚がないことも多い。特に高齢者は、その状態からもとに戻る力が弱く脱水症に陥りやすくなります。この時期に、だるい、食欲がない、疲れやすい、口の中がねばついている、飲み込みにくい、便秘気味などあったら「かくれ脱水」の可能性ががあります。

・**カビ、ダニ**→カビやダニにより、皮膚炎、喘息、アレルギー性鼻炎など起こるリスクがあります。予防策として全身を清潔に保ち皮膚に潤いを与え、エアコンの除湿機能を使い、湿度を50%以下にしましょう。

・**じっとしていても体力消耗**→梅雨や夏は高温多湿で活動しにくい気候が続きますが、何もせずにいるのも実は注意が必要です。家に閉じこもっていると気持ちが落ち込んでしまい何もしていても疲れてしまいます。家の中では気持ちをリフレッシュさせる事と、体を動かす事が大切です。