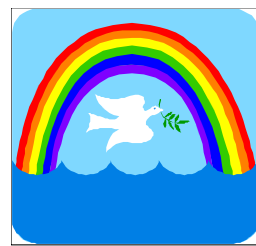


よろず相談・汐入診療所待合室だより

よ・ろ・し・お

2020年8月号 (Vol. 8)

発行：汐入診療所 荒川区南千住南千住8-10-3-101 TEL 03-3807-2302



## 熱中症予防：状況に応じたマスクの着け外しを！

熱中症が心配となる季節となりました。今年は新型コロナウイルスに対する不安もあります。感染予防を行いながら、熱中症予防を行うために大切なことを今回は紹介したいと思います。



今年の熱中症対策で一番大事になってくることは、マスクを着けたり外したりするタイミングです。マスクは新型コロナウイルスの拡散予防に有効で、ウイルスを誰かに移すこと・自分がもらうこと、どちらにも効果があるとされています。一方でマスクを着けることで体感温度が上昇する等、身体に負担がかかり熱中症を起こす可能性が高くなります。ではどのような時にマスクの着用を考慮すれば良いのでしょうか？

新型コロナウイルスは一般的に外出時に人とすれ違う程度では感染が成立しないと考えられています。そのため屋外を移動する際には、熱中症が心配な状

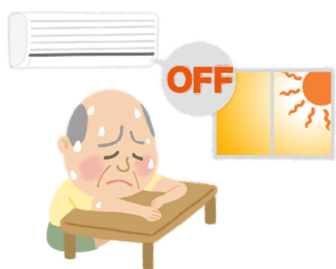


況ではマスクを外しても構わないと考えられます。厚生労働省の指針でも、屋外で人と2m以上離れている時には、熱中症対策としてマスクを外すことが推奨されています。特に高齢の方は熱中症のリスクも高いため、屋外歩行時は無理をせずマスクを外すことも大事です。一方でマスクを

外した状態での会話や近距離での接触は感染拡大のリスクとなります。マスクを外した状態でお話をしたり、混雑している場所に行ったりするのは避けるよ

うに意識しましょう。なお、お店や乗り物等の他者のいる屋内ではマスク着用が望ましいと考えられます。(診療所内でもマスク着用をお願いしています。)

新型コロナウイルスが心配で外出しない人もいますが、外出しないと足腰も弱りますし、熱中症対策のために体を暑さに慣らすことも必要です。とても暑い日は運動しないことが望ましいですが、普段から毎日 30 分程度の散歩や運動をすることが暑さに備えた体づくりとして推奨されています。



高齢者の熱中症は半数以上が自宅で発生しています。

自宅の温度管理はなにより大切です。エアコンをつけ、室内の温度管理を行いましょう。なお新型コロナウイルス対策として、エアコンをつけたままこまめに換気をするよう提言されています。扇風機の併用も検討しましょ

熱中症対策として、喉が渴いていなくてもこまめに水分補給をするよう薦められています。1時間にコップ1杯、1日あたり 1.2L が目安とされています。大量に汗をかいた場合には、塩分も忘れずに摂取しましょう。熱中症対策に有効な水



分と塩分を補う経口補水液は市販もされていますが、自宅でも簡単に作れます。自宅で作ってみて、たくさん汗をかいた時等に飲んでみるのもおすすめです。

### 経口補水液の作り方

**水分 1 リットル** + **砂糖 40g (大さじ 4.5 杯)** + **食塩 3g (小さじ半分)**

※果汁 (レモンやグレープフルーツ等) を絞り、加えると飲みやすくなります。

※現在院内感染予防のため、発熱等がある方の送迎はお断りさせて頂いております。  
診療所での院内感染予防のため、御了承のほどよろしくお願い致します。

よろず相談・汐入診療所待合室だより「よ・ろ・し・お」バックナンバー

- 2020年1月号 「おとなの皆様へ：風しん抗体価検査のすすめ」
- 2020年2月号 「40歳以上の皆様へ：大腸がん検診のすすめ」
- 2020年3・4・5月号 「新型コロナウイルスについて」
- 2020年6月号 「骨密度月間：骨折と転倒を予防するために！」
- 2020年7月号 「健康診断のすすめ：今年は早めに健診を！」

※バックナンバーを  
希望する方はホームページを  
ご覧ください。