

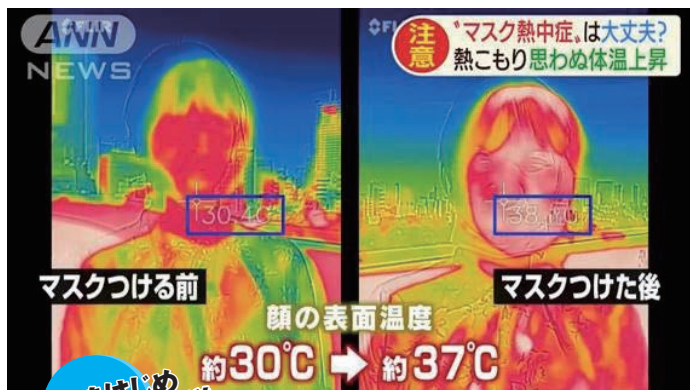


マスクもしよう

感染予防マスク × 熱中症リスク



緊急事態宣言が全面解除されましたが、新型コロナウイルスの収束にはまだ時間がかかりそうです。気温や湿度が高い中でも外出にはマスクは手放せません。これからはマスクによる熱中症が心配されています。



NHKをはじめ各メディアでも放送

参照：ANN NEWS

マスクをして外出すると…

吸い込む空気が暖かく

熱が逃げにくい

マスクをして呼吸すると

多くのエネルギーを使う

➔ **体温が高くなりやすい**

「誰も経験したことのない夏になる」

帝京大学医学部附属病院 高度救命救急センターの三宅康史センター長は、「新型コロナウイルスと熱中症という両方の対策せざるをえない、誰も経験したことのない夏になる。どんな影響が出るかデータがないのが現状であり一人一人が熱中症に対していつも以上に注意をして、慎重になることが大事だと思う」とお話しされています。

私たちはどう対策すればいいのでしょうか？

三宅先生は「コロナ対策と同時期に熱中症対策両方を一緒にやる必要があります。休憩を増やす、水分補給をする、涼しい所でマスクを外して体を冷やす、そういったひと手間、ひと工夫を入れないとだめだろうと思います」



参照：ANN NEWS

💧 **いつもよりこまめな水分補給**

💧 **意識的に休憩を増やす**

💧 **帽子、日傘の使用**

💧 **扇風機やエアコンを適切に使用**



毎年の熱中症対策にひと工夫取り入れて

自宅でも熱中症に気を付けて！

外出に抵抗があり、自宅や室内で過ごしていても熱中症は発生します。特に一人暮らしの高齢者だと交流も減り声かけも減ってしまいます。いつも以上に家族と連絡を取り合い、体調やエアコン使用を顔と顔で確認合いましょう。

