

今年はコロナウイルス感染予防のために、夏でもマスクをして生活（2歳児未満では息の通り道が狭いのでマスクをさせない）という、いまだかつてない状況となってしまいました。

例年、5～6月頃からは温度・湿度ともに急激に上昇し、熱中症の危険性が高まる時期ですが、今年には特に、外出自粛が続いて季節の変化に身体が慣れていないため、いっそうの注意が必要です。いまのうちから汗をかく機会（入浴、散歩、体操など）を少しずつ作り、十分な睡眠と食事、こまめな水分補給の習慣で、暑さに備えましょう。

暑さに負けない
体力をつけよう



マスク着用による体温調節への影響

人はからだに熱がこもると、汗をかいたり、呼吸で低い温度の空気を吸ったりするなどして、熱を発散させて体温を調節しています。（→犬は汗の代わりに“ハアハア”と呼吸で調節していますね）



しかし、気温や湿度が高いときにマスクをしていると、顔の半分近くが覆われ熱がこもりやすく、マスクを通した空気は温かくて熱を発散できません。また、

口元の湿気で喉が渇きにくく、マスク脱着の手間もあって飲み物を摂る機会も減り、水分不足になりがちです。

マスクをはずす時間をつくる

- ① 屋外で十分な距離（2メートル以上：かぜ症状がない場合）があれば、はずしましょう。
- ② 長時間マスクをするときは、時々、十分な距離をとったうえで必ずして水分補給を。

エアコン使用と換気

エアコンは使いましょう。感染予防のためには換気扇や窓を開けて換気も必要です。換気をしていると室温が上がるので、エアコンの温度設定もこまめに調整してください。



熱中症は 予防が大切



日頃からの水分補給が肝心！ 「こまめに」・「少しずつ」・「喉が乾いていなくても」

～からだの水分の出入り：おとな 体重60kgの一般的な例～

水分摂取量(+)1,300～1,500ml（＝食事摂取分1,000～1,200ml＋体内生成300ml）
水分排泄量(-)2,300～2,500ml（＝尿1,300～1,500ml＋発汗・便・その他1,000ml）

→ だから 1,000～1,200ml/日 食事以外で水分補給が必要！

食事量が減ったり、汗をよくかいたりするような状況では、これ以上の水分補給が必要です。水やお茶（麦茶が良い）を飲むときは、梅干しや塩飴等で塩分の補給も。入浴前や就寝前もコップ1杯ゆっくり飲みましょう。ただし、カフェインを含む緑茶・ウーロン茶等、アルコールには利尿作用があり、水分補給としては不適當です。

* 持病で水分や塩分の制限を指示されている場合は、主治医に相談してください。

熱中症や脱水症が心配されるとき水分補給には、“経口補水液”が最適

経口補水液は、小腸からの水分吸収が良いバランスになっているので即効性があり、下痢のときでも有効。

<経口補水液の作り方・・・500mlの場合>

分量：	水 500ml	砂糖20g(大さじ2杯)	塩1.5g(小さじ1/4杯)
	↓	↓	↓
めやす：	ペットボトル500ml 1本	ペットボトルキャップ すりきり3杯	親指・人差し指・中指の3本 ひとつまみで1～1.5g

* 清潔なボトルを使い水が透明になるまでよく混ぜる。食中毒予防のため当日で飲み切る。