

# マスク着用による熱中症に 注意しましょう



▶問合せ 地域包括支援センター ☎ 74-3305

新型コロナウイルス感染症予防のため、マスクを着用し過ごされているかと思います。しかし、マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなり、気づかぬうちに脱水症状になる等熱中症の危険性が高くなります。

特に、高齢者の場合は、食事量の減少、エアコン等による身体の水分量の減少、のどの渴きを感じにくくなる等、脱水状態の危険性が高まります。

今回はこの夏に特に気を付けてほしい、「熱中症」の予防方法についてご紹介します。

## ● 熱中症予防×新型コロナウイルス感染予防 両立のポイント

### ★屋外でマスクを外すときには 十分な距離を確保★

屋外で人と十分な距離(2 m以上)が確保できる場合には、熱中症予防のためマスクを外すようにしましょう。

暑さを避け日かげに行くことや、涼しい服装をする等の従来の予防も大切です。



### ★のどが渴く前に水分補給★

のどが渴いたと感じる前に水分を取ることが大切です。1時間ごとにコップ1杯、入浴前後や起床後もまずは水分補給をする等、こまめに水分をとりましょう。

汗をかいた時は塩分もいっしょに補給しましょう。

※塩分制限のある人は主治医の指示に従ってください



### ★エアコンをつけたまま換気★

エアコン使用中でも、新型コロナウイルス感染症予防には換気する必要があります。この時エアコンを止めず、窓やドアを開ける、または扇風機や換気扇を併用しましょう。

換気後は室内温度が高くなるので、エアコンの温度設定をこまめに調整しましょう。



### ★日ごろの健康チェック★

日ごろの体温測定、健康チェックは新型コロナウイルス感染症だけではなく、熱中症を予防する上でも有効です。体調が悪いと感じた時には、無理せず自宅で静養するようにしましょう。



現在、開催を見合わせている憩いのサロン・体操サロンの再開が決定しましたら、町ホームページ等でお知らせします。