

保健師さんの健康チェック

熱中症予防について

〜新しい生活様式の中で〜

滝宮総合病院 保健師 青木 珠実さん

暑い日が続ぎ、熱中症を発症しやすい季節となりました。新型コロナウイルス感染拡大防止対策のための「新たな生活様式」を実践しながら、熱中症を防ぐ方法を紹介いたします。

体温調節の機能が低下し、熱中症のリスクが高まります

- **マスクの着用** … 皮膚からの熱が逃げにくくなる
のどの渇きに気づきにくくなる
- **外出自粛** … 汗をかく運動や気温の変化に接する機会が減り、暑さに慣れにくくなる

暑さを避けましょう

外出時は涼しい服装で日傘や帽子を使用し、少しでも体調が悪くなれば、涼しい場所へ移動しましょう。
感染拡大防止対策と熱中症予防のため、扇風機や換気扇、窓の開放で室内の換気をしながら、エアコンの温度設定をこまめに調整しましょう。

マスク着用時の注意

マスク着用時は負荷のかかる作業や運動を避け、気温・湿度が高い時は特に注意しましょう。

のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をしましょう

1日あたり1.2リットルを目安に、1時間ごとにコップ1杯の水分をとるようにしましょう。入浴前後や寝る前、起床後もまず水分補給をし、大量に汗をかいたときは塩分も忘れずにとりましょう。

暑さに備えた体づくりと日頃から体調管理をしましょう

毎朝の定時に体温測定と健康チェックを行い、体調が悪いときは無理をせずに自宅で静養してください。

※熱中症の発症には、当日の体調が影響します。前日の夜に深酒をしたり、朝食を抜いた状態で暑い場所に行くのは避けましょう。

※暑さ指数(熱中症警戒アラート)などを参考に、熱中症への十分な対策を。
○暑さ指数(WBGIT) … 熱中症の危険性を示す指標

21 ~ 25	積極的に水分補給	25 ~ 28	積極的に休憩
28 ~ 31	激しい運動は中止	31以上	運動は原則禁止

○熱中症警戒アラート … 暑さ指数(WBGIT)に基づき、熱中症の危険性が極めて高いと予測される場合に環境省と気象庁から発表



屋島総合病院・滝宮総合病院「院内学術講演会」の休止について

現在、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、院内学術講演会を休止しております。今後の講演会再開につきましては、広報誌「きらり」や病院ホームページ・ポスター等にてお知らせいたしますので、お手数ですが随時ご確認ください。

お問い合わせ先 ● 屋島総合病院 企画広報課 TEL:087-841-9141 ● 滝宮総合病院 庶務課 TEL:087-876-1145