

ひばり通信

訪問看護ステーションひばりが提供するフリーペーパーです

Toda Medical Group
戸田中央医科グループ
TMG

Vol.27
2020年7月発行

マスク熱中症に注意!



気温が上がるこれからの時期、熱中症シーズンをいよいよ迎えてしまいました。

特に今年は新型コロナウイルスの影響で例年にはない「マスクを着用したまま外出」が必須となる異例の事態となっています。マスクの着用により例年以上に熱中症のリスクが指摘されています。

マスクで熱中症のリスクが増加する理由

1. マスクを着けていると口の中の渇きが緩和されてしまうので、喉の渇きに気づきにくくなります。特に高齢者は若者に比べて一層気づきにくくなります。
2. マスクを着けることで体温が上がり易くなる傾向にあり、体の中に熱がこもり体温調整がしにくくなります。

夏のマスク着用による熱中症の対策

- 外出中にだるさや暑さを感じたら、日陰など涼しいところで休憩し水分をしっかりとって体を冷ますことを心掛けてください。
- 身体を暑さに慣れさせるために、適度に運動と時々お風呂につかったりして適度な汗をかくようにしてください。その場合は、運動やお風呂に入る前と後のコップ一杯の水分補給を忘れないようにして、無理のように行ってください。
- ひとり暮らしの高齢者には、離れて住む家族や近所の人が電話や声をかけて「体調は大丈夫ですか?」「エアコンをちゃんと使っていますか?」など、確認してあげてください。
- 熱中症の搬送が最も多くなるのが自宅ですので、暑いときは適切にエアコンを使い水分補給を心掛けてください。
- 水分補給に欠かせないのが「経口補水液OS-1」です。スポーツドリンクよりも効果的なOS-1は腸内で効率よく吸収されるための塩分と糖分のバランスが整っていますが、スポーツドリンクは糖分が多いので吸収が非効率的になってしまいます。

マスク熱中症対策のグッズを活用



こんな時はためらわず救急車を呼びましょう



119番

- 自分で水が飲めなかったり、脱力感や倦怠感が強く動けないとき
- 意識がない(おかし)、全身のけいれんがあるなどの症状があるとき

意識不明



痙攣



〈お問合せ先〉

訪問看護ステーションひばり

〒359-0021
埼玉県所沢市東所沢1-11-6 イースト102

☎ : 04-2951-3667

関連施設 : 東所沢病院