

梅雨も明け、暑さが本番になってきました。昨年に続いて『常にマスク着用』の中での夏。今まで以上に熱中症予防対策が必要です。ポイントを押さえた対策をしていきましょう。

熱中症にならないために

まず… 熱中症とは

周りの温度に体が対応することができず、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れ、体温機能がうまく働かないなどが原因で起こります。

熱中症の予防のポイント

①上手に暑さを避けましょう

- ・感染症予防のために定期的な換気をしながらエアコンを適切に利用しましょう。
部屋の温度は26～27℃、1時間に1～2回の5分の換気を！！
- ・外に出るときは暑い時間を避け、帽子や日傘を利用しましょう。

②適宜マスクを『つけ・はずし』しましょう

- ・屋外で人と2m以上距離が確保できる場合は、マスクをはずしましょう。
- ・会食の席での食事以外は、マスクをつけましょう。

③こまめに水分補給をしましょう

- ・のどが渇く前にこまめに水分補給をしましょう。目安は、1日1.5リットルです。

☆午前中→500ml、午後→500ml、夜→500ml

- ・1度にたくさん飲まず、2～3時間毎にコップ1杯程度の水分を飲みましょう。



喉が渴いたときに飲んだらいいわ…では遅い

です。喉が渴かないように水分補給してください。

- ・塩分も一緒にとりましょう。高血圧など塩分制限されている方は、主治医にどの程度塩分をとってよいか相談しましょう。
トイレが近くなるし、特に夜に起きてトイレ行くのが面倒だとは思わずに、寝る前にもコップ1杯の水分をとりましょう。

④日ごろから健康管理をしましょう

- ・日ごろから体温測定をしましょう
- ・夜間もエアコンを利用して睡眠時間をしっかりとるようにしましょう。
部屋の温度が26～27℃が快適な温度になります。



熱中症は予防できます。感染対策をしながら、この夏をのりきりしましょう！！

〔富田町病院 看護部、病棟介護課、地域連携室〕