

～むくげ健康だより～

油断大敵！ 熱中症にご用心

熱中症とは、高温多湿な環境で長時間過ごすことにより、次第に体の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体に熱がこもってしまう状態になることです。初夏や梅雨明けなど、体が暑さに慣れていないのに気温が急上昇するときは特に注意が必要です。

調整できない人への注意も大切ですが、熱中症は、いつでも、どこでも、だれでも、条件次第で発症する危険性があることを忘れないで下さい。

ワクチン接種が順次進んでいるものの、今年の夏も新型コロナ対策のためにマスクの着用が欠かせません。マスクの内側に熱がこもりやすく、のどの湯きを感じにくくなるために、水分補給が不十分になるなど、マスクをしていない時に比べて熱中症を起こしやすくなります。

新型コロナ対策として、換気も大事ですが、換気によって室内の温度が上昇してしまうと、室内でも熱中症になる危険性が高まります。

エアコンの温度を調整したり、扇風機を利用するなどして、室内の環境にも気を配りましょう。

全国健康保険協会より

一般に、周囲の人がいない。あまり話をしないような場面ではマスクをする必要がありません。

近くの人と話をすることがあれば、その時だけマスクを着用すればよいのですが、屋内で複数の人がいるような所ではマスクを必要とする所が多くなります。

マスクを外すとまた着用することが不潔であるとか、手元からなくなるといった、新たな問題を起こしそうですが、何よりもかかる対策の緩和はタイミングと場所が重要です。

この約2年間あらゆる場面でマスクを着用してきて、外すとなるとそれなりに勇気がいりますが、感染が比較的落ち着いたような地域からマスク着用の緩和を始めてもいくのも1つの方法かもしれません。

むくげのいえ名誉施設長 齊藤 嘉美



発行: 介護老人保健施設

むくげのいえ 西新井本町1-25-36

お問い合わせ: 03-5838-0788

ホームページ: mukugenioie.com