

マスクによる熱中症にご注意ください！

新型コロナウイルス感染症対策として、暑い時期を迎えてもマスクをつけて過ごしていると、吸い込む空気が暖かくなって体に熱がこもりやすくなったり、マスクを着用して呼吸することで多くのエネルギーを使うため体温が上がり、熱中症になる危険性が高まります。

また、外出自粛の影響による体力の低下や、身体が暑さに慣れていないことも、熱中症になる原因となります。



熱中症予防のポイント

マスクをしていると、喉の渇きを感じづらくなるため、要注意！

① 意識して、こまめに水分・塩分を補給する

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じる前に、水分を補給しましょう。汗をたくさんかいた場合など状況に合わせて、塩分も補給しましょう。



② 額や首、わきの下などを冷やして不快感を解消する

保冷剤や氷水で身体を冷やすことで、体内の熱を放出でき、不快感も和らぎます。

③ 生活リズムを整える

しっかりと睡眠をとり、3食きちんとバランスよく食べましょう。



④ 涼しいうちに散歩や運動をし、体力をつける

人ごみを避けた散歩や室内の運動をして、体力をつけたり、汗をかく練習をしましょう。

⑤ エアコンを活用する

暑さで徐々に体力が低下し、室内でも熱中症になることがあります。節電中でも上手にエアコンを活用し、涼しく過ごしましょう。



出典：消防庁「熱中症対策リーフレット」

このような症状があった時は・・・

軽度 めまい、立ちくらみ、こむら返り → 冷えた水分・塩分を補給し、涼しい部屋で安静にする

中等度 頭痛、吐き気、体がだるい → 水分・塩分を補給し、涼しい部屋で安静にする
衣服をゆるめ、体を冷やす
自分で水分・塩分を取れないときはすぐに病院を受診する

重度 意識がない、けいれん、高体温、呼びかけに対し返事がおかしい → 涼しい部屋で安静にする
衣服をゆるめ、保冷剤や氷水で冷やす
そのうえで、救急車を要請する

熱中症が重症化して病院を受診しようとしても、新型コロナウイルスの影響により、病院では受け入れが難しい状況も予想されます。そのため、まずは熱中症にかからないようところがけましょう！

<お問い合わせ>

大口町健康課（大口町保健センター）

☎(0587)-94-0053