

新型コロナウイルスの流行により、私たちの生活は大きく変わりました。この夏は、例年以上に熱中症のリスクが高まることが予想されています。まだ暑さに慣れていない今の時季から、警戒が必要です。では、具体的にどのようなことに気をつければよいのでしょうか。

暑さに弱い体になってる？

夏に向けて、汗をかいて体温を下げられるように体が慣れていくことを「暑熱順化」といいます。長期間の外出自粛によって、暑熱順化が十分にできていない、また筋肉量が低下して脱水になりやすくなっている可能性があります。

マスクをつけるとなりやすい？

マスクをしていると体内に熱がこもりやすく、またマスク内は湿度が保たれるため、のどの渇きを感じにくくなる傾向が指摘されています。暑い時期のマスク着用は、気づかぬうちに脱水を進めるリスクがあります。



熱中症を予防するには？

1. 「1日コップ8杯」を目安に水分補給を

- コップ1杯の水分を1日8回（1日で約1.5ℓ）、こまめにとるようにします。飲むのは、水や麦茶などがお勧めです。
- 脱水は免疫力低下につながり、ウイルス感染のリスクを高めると言われています。のどが渇きにくくなっている可能性もあるので、のどが渇いたと感じる前から水分補給をしましょう。



2. 軽めの運動を心がける

- 室内での運動や、3密を避けた散歩などで、軽い運動を心がけましょう。今から体を動かし、汗をかく練習をしておくことが大切です。



3. 1日3回の食事、睡眠も大切に

- 私たちは必要な水分の半分を食事からとっています。1食抜くとそれだけで300~400mlの水分不足に。寝ている間にもたくさんの汗をかくので、特に朝食はしっかりとって。
- 睡眠不足による疲労の蓄積も熱中症のリスクになります。睡眠を十分とることも大切です。



暑さ指数（WBGT）をチェック

- WBGTとは「気温」「湿度」「輻射熱（地面や建物・体から出る熱）」の3つを取り入れた指標です。
- 熱中症には、気温以上に湿度が大きく影響し、気温が同じでも湿度が高いほうが熱中症の救急搬送人数が多くなっています。
- 環境省の「暑さ指数(WBGT)の実況と予測」サイトで、毎日各地域の指数が発表されているので参考にしましょう。

保健同人社は、医療情報と医療専門職による商品・サービスを通じて、国民の暮らしと健康を支える企業です。時代の変化、技術の進歩により提供手法や情報媒体は多様化しても、健康を願う人たちのために科学的根拠に基づく情報を提供するという創業時の理念に変わりはありません。このような状況下において、皆様のこころとからだの健康が保たれますよう、弊社専門職によるできる限りの情報を配信しております。