

これから夏本番！

暑い夏、熱中症に注意しましょう



熱中症チェック

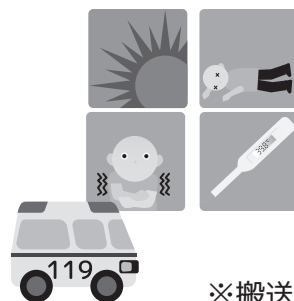
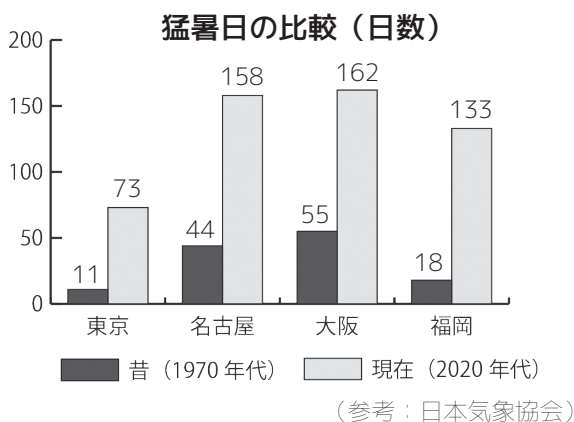
気温や湿度が高い日が続き、熱中症にかかりやすい季節を迎えました。熱中症は誰にでも起こり得る身近な病気です。予防のためにも、普段の生活を見直してみましょう。

- 暑くてもあまり汗をかかない
- お風呂のお湯は熱めで入る
- 夜中に起きたくないで寝る前の水分は控えるようにしている
- 夏はエアコンより扇風機を使う

1つでもチェックがあなたは…

**熱中症になる
危険があります！**

昔（40年前）と現在の夏はこんなにちがう！



他人事ではない熱中症

熱中症による搬送状況（鳥取県内）

年	救急搬送件数(内高齢者)
2019	466(253) 件
2018	594(313) 件
2017	409(248) 件

（県庁健康政策課資料より引用）

※搬送者の50%以上が65歳以上の高齢者です。

※猛暑日とは最高気温が35度以上の日を指します



鳥取県における65歳以上の熱中症発生要因（2019年）

	住居	仕事 作業中	運動中 運動後	外出中	農作業	応援・ 観戦中	観光中	計
人数	101	92	85	86	52	1	6	253

屋外より屋内、特に寝室で起こることが多いので注意

今日からできる熱中症予防！

1. 『気温や湿度を』計って知ろう

歳を重ねると体温の調節機能が落ちてくるため暑さを自覚しにくく暑さ対策が遅れがちです。温湿度計や天気予報を参考にしましょう。熱めのお風呂に入る方、汗をかきにくい方は特に注意しましょう。

2. 『室内を涼しく』しよう

扇風機もよいですが、冷房や除湿機能などを適度に併用し、涼しく風通しの良い環境で過ごしましょう。

3. 適宜『マスク』を外そう

気温、湿度の高い中でのマスク着用は要注意です。屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できるときは、マスクを外しましょう。

4. 『水分』は計画的に

歳を重ねるにつれて体内水分量も減少し、脱水状態になりやすく、脱水も察知しにくくなります。のどが渴いていなくても定期的に水分補給をしましょう。

5. 『お風呂や寝るときも』注意

入浴時や就寝中もからだの水分は失われていき、寝ている中に熱中症にかかることがあります。寝る前と、起床時にはコップ1杯の水分をとりましょう。

6. 『周りの人が』気にかけてよう

年配の方は、自分で暑さやのどの渴きに気づきにくい。体調の変化も我慢されることがあります。周りの人が気にかけて、休憩や水分補給を促してあげましょう。



日野病院の孝田雅彦病院長が、さまざまな病気や健康について、その予防法や健康に過ごすための豆知識などお役立ち情報をお届けします。

夏に向けて気をつけよう！
新型コロナ対策と熱中症

新型コロナウィルス感染予防対策に3密（密集、密閉、密接）を防ぐ、手洗い、マスクの着用など、皆さんは頑張っていると思います。非常事態宣言が解除されたとはいえ、第二波が起きている地区もあります。予防対策をおろそかにすれば、必ずパンデミックは再燃します。今後も予防対策は続けていかなければなりません。しかし、夏に向かっていくにつれて気をつけなければならぬことがあります。それは、熱中症です。

いま一度考えたいマスクの効果について

マスクを付けたとかなり熱が体内にこもることになります。東京でも熱中症患者が多数でており、今後もっと深刻になると思います。中国ではマスクをして運動し、死亡した例も出ています。そこで、マスクについてももう一度考えてみましょう。

マスクの効果は、感染者の飛沫の飛散を防ぐ、非感染者が飛沫を吸い込むのを防ぐ、この二つです。

ただし、新型コロナウィルスの場合、症状がなくても感染していることが往々にしてあるため、すべての人を感染者として想定する必要があります。したがって、すべての人がマスクを着用すべきです。しかし、常にマスクをしないといけないでしょうか。

熱中症予防のため、状況に応じたマスク着用を

都会では、外に出れば人

はどこにでもいます。では、この日野郡はどうでしょう。スーパードラッグや店舗に行けば人はいませんが、通りに人がひしめいていることはありません。

つまり、人がいなければ飛沫は飛んでこないし、飛沫を飛ばしても人には当たらないので、マスクをする必要はありません。一人で散歩するとき、畑仕事をするとき、マスクは不要でしょう。ポケットにマスクを入れておき、人と接する時に着用すればいいのです。

暑くなり、周りに人がいないときは、熱中症予防のためにマスクを取りましょう。

熱中症にならないように休憩を。密接にも注意して

これからの季節、野外でゲートボールやグラウンドゴルフをする人も増えると思います。このようなときは密接になりがちで、マスクは必要になりますが、熱中

症の予防も重要です。

直射日光が当たらないように帽子をかぶり、短時間ごとに休憩を入れてください。休憩のときは、密接にならないように2m以上の距離を取って、マスクを外して水分を十分に取りましょう。水や冷やした水で、首を冷やすのも有効的です。熱中症にも新型コロナウィルスにも注意しながら、日々の生活を楽しんでください。

