

～ 熱中症予防について ～



自分でできる対策

① 水分・塩分補給

新型コロナウイルス感染症予防のためマスクの着用は欠かせませんが、マスクをしていると、マスク内の湿度があがって、喉の渇きを感じにくくなります。意識してこまめに水分補給をするようにしましょう。

たくさん汗をかいた場合はスポーツドリンクや塩飴などで水分とともに塩分も補給しましょう。

② 衣服を工夫

涼しい服装をする。

外出時は日傘や帽子を着用しましょう。

③ 室内温度をこまめに確認

暑さの感じ方は人によって異なります。室内の温度は28度を超えないように、風通しを良くしましょう。

開ける窓は1か所だけでなく、出来れば対角にある窓や室内のドアを開けると効果的に風の流れを作ることできます。

④ 体調管理

バランスの良い食事や睡眠を十分とり日頃から体調管理に努めましょう。

嘱託医 藤崎志保子先生からの アドバイス



水分補給について

熱中症予防のためには、水分補給は重要なポイントです。

1日の水分摂取の目安は1.2～1.5リットル程度だと考えられており、1日数回に分けて飲むようにしましょう。喉の渇きを感じなくてもこまめに水分補給をしましょう。

★ 栄養コーナー ★

8月 おすすめの飲み物・・麦茶

麦茶の原料は大麦です。

大麦には体を冷やす働きがあり、熱中症対策には効果があります。

また麦茶には多くのカリウムが含まれており、カリウムには利尿作用があると言われています。カフェインのような強い利尿作用ではないので、体が水分不足になることはありません。

汗を大量にかく夏でも安心して飲むことができます。

