保健・衛生通信 22年度4号

2022年　7月　1日
社会福祉法人　道南福祉ねっと
理事長　西本　愛

～ 熱中症予防について ～

暑い日が続いています。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、体温調節がしづらくなってしまいます。
暑さを避け、水分をとるなどの「熱中症予防」を心がけるようにしましょう。

こまめに水分補給

・1日あたり1.2L(リットル)程度の水分摂取が目安とされています。
・たくさん汗をかいた時はスポーツドリンクや塩飴などで水分と共に塩分も補給しましょう。

室内温度をこまめに確認

・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、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もできます。

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。

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

清涼飲料水の飲みすぎに注意

炭酸飲料やジュース、缶コーヒーなどの清涼飲料水には糖分やカフェインなどの成分が含まれており、商品によってはステックシュガー（1本3ｇ）10数本分の糖分が入っていると言われています。
飲みすぎると体に悪影響を与えてしまうことがありますので、飲みすぎに注意しましょう。水分補給をするならお水を飲むことをおすすめします。

★ 栄養コーナー ★

熱中症の予防と言えば水分補給ですが、それと同じくらい食事も大事な予防法です。

暑くなると食欲も落ちやすくなりますが、熱中症の予防には水分だけでなく「体に必要な栄養やエネルギーを補給すること」も重要です。
無理に詰め込むのも良くありませんが、「毎日3食きっちり食事を摂る」ことを意識してみましょう。