

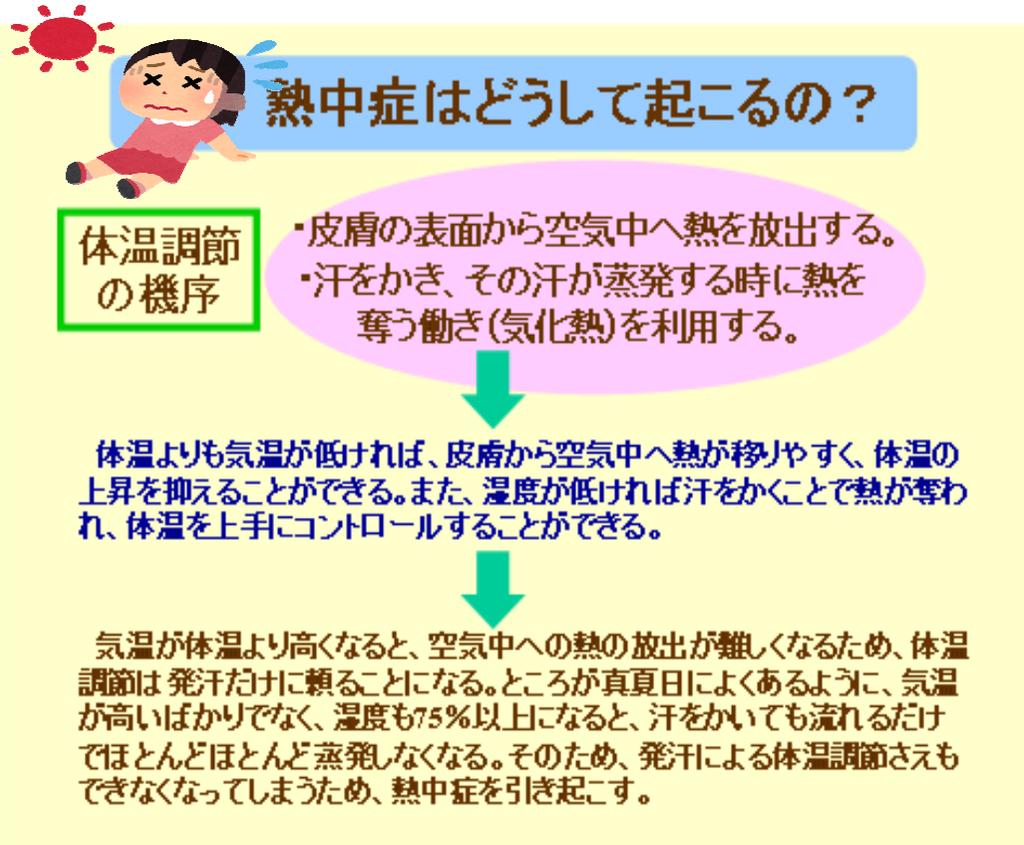


年々夏の気温が高くなっている状況です。

この時期特に気を付けなければいけない熱中症のお話です。

今年は新型コロナウイルスの影響で多くの人が春に外出を自粛していたので、汗をかいたり運動をしたりすることが少ない傾向でした。その為、暑さに体が慣れていなかったり、水分を貯める機能を持っている筋肉量も少なくなっていて脱水になりやすい状態にあるとされています。

また、感染防止のため日常的にマスクを着用しています。マスクをしていると体内に熱がこもりやすいほか、口の中が湿っているため、のどの渇きに気づきにくくなる事もあります。



のどが潤いていなくても…

「1時間ごとにコップ1杯」または、

「午前、午後に 500 ml のペットボトル1本分ずつを飲みきる」

と意識して水分補給をしましょう。

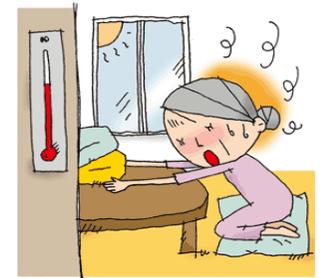
糖分が多いジュースなどはのどが渇きやすく、

コーヒーや緑茶などカフェインを含む飲み物は利尿作用があるため、

水や麦茶がおすすめです。

運動などでたくさん汗をかいた後は、スポーツドリンクや経口補水液などを選びましょう。

(心臓病や糖尿病などの持病がある方は飲み方、飲み物の内容に注意しましょう)



「2歳未満にマスクは不要、むしろ危険」

日本小児科医会が警告

乳児のマスク使用ではとても心配なことがあります。

- ・乳児の呼吸器の空気の通り道は狭いので、マスクは呼吸をしにくくさせ呼吸や心臓への負担になる。
- ・マスクそのものやおう吐物による窒息のリスクが高まる。
- ・マスクによって熱がこもり熱中症のリスクが高まる。
- ・顔色や口唇色、表情の変化など、体調異変への気づきが遅れる。…など乳児に対する影響が心配されます。

