

道民の健康情報 マスク熱中症に注意!

新型コロナウイルス感染防止のため、マスクを着用する日々が続いていますね。夏の気温が高い中でマスクを着用すると、マスクで温められた空気を吸い込むため体が冷やされず、体温が上がる原因の一つになります。そのため、夏の気温の高い中でのマスク着用は熱中症のリスクが高くなります。適切に対策をして熱中症を予防しましょう！

1.暑さを避けましょう。

暑いときには、通気性・吸水性の良い服装を着用して、熱を放散させましょう。日傘や帽子の着用も活用してください。激しい運動は避け、体調に変化を感じた時には涼しい場所に移動してください。

2.こまめに水分を補給しましょう

喉が渇く前に水分を補給することが大切です。また、汗で失われた塩分やミネラルを補給するために適度な塩分も必要です。



3.高齢者・子どもなどは体温調整が上手くできない！

高齢者や子ども、持病のある人は体温調整が上手くできず熱中症にかかりやすいため、時に注意して周りにいる人たちが声かけをして対策を実施していきましょう。