

〈支部のテーマ〉

楽しみながら参加できる
支部づくりを目指そう！

中央西

発行 医療生協さいたま秩父地区

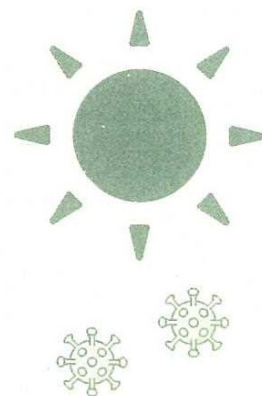
中央西支部
支部長 粕谷恵美子

コロナ対策と熱中症予防

昨年の5～9月に日本全国で、熱中症で救急搬送された方の数は71,317人です。夏場の熱中症対策は今や必須となりましたが、今年は新型コロナウイルス感染症対策でマスク着用の機会が増えており、例年に増した注意が必要です。

体内での熱の産出と放散のバランスが崩れて、体温調節機能が狂ったり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたりすることで起こる、めまいや頭痛、けいれん、意識障害などの症状をまとめて「熱中症」といいます。

熱中症の原因は気温だけではなく、湿度や風速、日差しなどの環境要因のほかに、疲れや寝不足などのからだの状態も影響します。



熱中症の予防5つのポイント

換気やマスクの使い方など、気をつけるポイントが増えました。正しい知識を身に付け、お互いに声をかけあい気を配り合いながら、夏もコロナも乗りきっていきましょう。

1. 上手にエアコン利用

暑い時は、無理せずエアコンを使用しましょう。老化にともない温度の感覚が弱くなるので、高齢者は室温上昇に気がつきにくいことがあります。エアコンの温度設定機能を利用し、室温が一定以下に保てるようにしましょう。

エアコンには換気の機能はありません。1時間に1回、1～2分窓を開けて空気を入れ替えましょう。換気扇を回しておくことも有効です。

2. 適宜マスクをはずしましょう

マスク内には熱がこもります。屋外で十分な距離が確保できる場合にはマスクをはずしましょう。室内作業時も、適宜、マスクをはずして休憩できる時間とスペースを確保しましょう。

3. 水分はこまめに補給

のどの渇きを感じた時には、すでに体内の水分が減少しています。渇く前に水分補給をしましょう。大量に汗をかいた場合には、塩分摂取も必要です。経口補水液なども活用しましょう。スポーツドリンクは糖分が多量に含まれているものが多いので注意が必要です。

4. 「おかしい?!」と思ったら病院へ

日頃から体温測定等の健康管理につとめ、自分の状態を把握しておきましょう。頭痛や吐き気、だるさは熱中症の初期症状かもしれません。おかしいと思ったら、涼しいところに避難し、医療機関に連絡しましょう。

5. 周りの人にも気配りを

高齢者は熱中症になりやすく、なった場合も重篤化しやすい傾向があります。ご近所で声を掛け合うなど、周りの人の体調にも気を配りましょう。



8月の予定

7日(金) けんこうと平和仕分け 9:30～
運営委員会

※ 8月は支部の活動は休みます。

