

熱中症
の予防



新型コロナウイルス対策の中、暑くなってきましたが、何か注意することはありますか？



まずは熱中症
予防が重要で
す。マスクをする

と喉の渇きを感じにくい
ので、熱中症を起こしや
すくなります。せきなど
の呼吸器症状は除き、発
熱やだるさなど区

別がつかないことも

あり、日本救

急医学会か

ら予防のため

の提言がされ

ています。マスク

は他人と距離が

取れば外す。マ

スクをしての激しい

運動は避ける。食事以外

にも経口補水液1日500ミ

リぐらいを、1時間ほど

かけてゆっくり飲む。室内

で直射日光を避ける。エ

アコンは必須だが、換気で



きないものが多い

ので、換気を忘れ

ない。暑さに慣れ

るために、室内で

も軽い運動やお

風呂もいいよう

です。もちろん休養

や睡眠は十分取

り、とにかく我慢

しないことです。

高齢者は特に自覚しにく

く、周りが気を付けてあ

げましょう。詳しくはイン

ターネットでNHKのコロ

ナ特設サイトなどを参考

に。予防に熱中しよう。



朝倉病院
理事長／院長

田辺 裕久さん