



# 外来通信 Vol.17

令和2年8月

## 1. ちまたで言われている



### 「マスク熱中症」って何？

気温が上昇する季節を迎え、今年も熱中症のリスクが高まる時期となりました。特に今年は、新型コロナウイルスによる影響が懸念されています。

長時間マスクをつけて過ごしていると、マスク内の湿度が上がることで、のどの渇きを感じにくくなる傾向があります。そのため知らないうちに脱水が進み、熱中症となってしまう危険があるのです。



熱中症は、高温多湿の環境で体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が破綻したりすることで発症します。死亡につながる危険もあり、注意が必要です。

こんな症状があったら、

**注意**

- ◆立ちくらみや、めまい、吐き気、頭痛
- ◆体に力が入らない、体が熱い
- ◆ぐったりしている
- ◆呼びかけへの反応がおかしい
- ◆けいれんがある
- ◆まっすぐに歩けない



## 2. マスク熱中症を防ぐために・・・

### 適宜マスクを外しましょう



- ・ 気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・ 屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・ マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

① 屋外で人と十分な距離（少なくとも2メートル以上）が確保

できる場合にはマスクをはずす。

**！2歳未満の子供にマスクは危険！**



② マスクの着用時は激しい運動は避ける。



例) ・ 田畑での農作業

・ 散歩やウォーキング、自転車

・ グランドゴルフなどの屋外スポーツ

・ 集落などでの奉仕作業

など

③ のどが 渴いていなくても、こまめに水分補給をする。



**！高齢者は渴きを自覚しづらいので要注意！**

などの対策があげられます。



### 3. 経口補水液を上手に使いましょう。



経口補水液は、電解質と糖質のバランスを考慮して、水・電解質の吸収を良くした食品で、熱中症や脱水状態の方の水・電解質補給に適しています。

よくテレビなどで宣伝されている商品の1つにOS-1があり、これらの経口補水液はスーパーやドラッグストアなどで手軽に手に入ります。

経口補水液には多くの塩分（1日塩分摂取量の上限6gのうちの約半分）が含まれているので、飲み過ぎには注意しな



ければなりません。特に、高血圧、心臓病、腎疾患などを患っている方は注意が必要です。水代わりに多量に飲むことは避け、下痢や嘔吐、発熱、発汗後などに、少しずつ飲むとよいでしょう。

#### 経口補水液はご自宅でも簡単に作れます！



1Lの水に砂糖20~40g（大さじ2と1/4~大さじ4と1/2）と、食塩3g（小さじ1/2）を入れて溶かして出来上がりです。

お好みでレモンやグレープフルーツなどの果汁を入れると飲みやすくなるので、お勧めです。

まだまだ暑い日が続きますが、

こまめに水分補給をして、残暑を乗り切りましょう！

