

今月のテーマ

「新しい生活様式」における熱中症
予防行動のポイント

新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

① 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする。
- ・急に暑くなった日等は特に注意する

暑さを感じなくとも温湿度計を置き、温度が上がったらエアコンをつけるなど、注意しましょう



② 適宜マスクをはずしましょう

- ・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

特に、高齢者の方は、熱中症になりやすいので、こまめな水分補給、適宜マスクをはずし、休憩をとるなど十分に注意しましょう。3密を(密集、密接、密閉)避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いいたします。

(環境省・厚生労働省 令和2年度の熱中症予防行動を参考にセンターで作成)

センターからのお知らせ

将来の変化に備えた

「米沢版エンディングノート(Doするノート)」作成にご協力ありがとうございます。



5月31日現在で、訪問看護ステーション、地域包括支援センター、介護老人福祉施設、介護老人保健施設、病院関係者等に263部、「生きて逝くノート」を配布し、モニターになって頂きました。

6月30日までの、意見感想等の〆切ですが、記入が終わった事業所の方は、早くても大歓迎です。

③ こまめに水分補給をしましょう

- ・のどが渇く前に水分補給(マスク着用により口腔内が湿気で、水を飲みたいと感じなくなります)
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分を忘れずに



寝る前だからと我慢せず、こまめな水分補給を心掛けましょう

④ 日頃からの健康管理をしましょう

- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養



⑤ 暑さに備えた体作りをしましょう

- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理しない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度