

「梅雨時期の熱中症対策について」

みさと健和病院 5階東病棟

6月になると梅雨に入り、紫陽花も咲きはじめる時期になります。気温や湿度が上がるにつれて、熱中症にかかる危険性が高くなります。コロナ禍でマスク装着をしながらの梅雨入りを向かえなければいけません。マスクをしているとそれだけで熱の拡散が出来ず、体温が下がりにくくなり、熱中症のリスクが高くなります。

～熱中症～思い当たることはありませんか？

- ① こまめに水分をとっていますか？
喉が渇かなくても水分補給するとよいでしょう。
- ② エアコンを上手に使っていますか？
直接空調の風が当たらない様に工夫するとよいでしょう。
- ③ 暑さに強いから大丈夫？
高齢者は、暑さを感じにくい傾向にあります。
- ④ 部屋の中なら大丈夫？
室内に熱がこもらない様工夫するとよいでしょう。

熱中症の予防には、水分補給と適切にエアコンを使用する事が大切です。コロナ禍が長期化しストレスも溜まる傾向にありますが、心もリラックスする事も必要です。熱中症に注意しながら公園などに紫陽花を見に足を運んでみてはいかがでしょうか？

