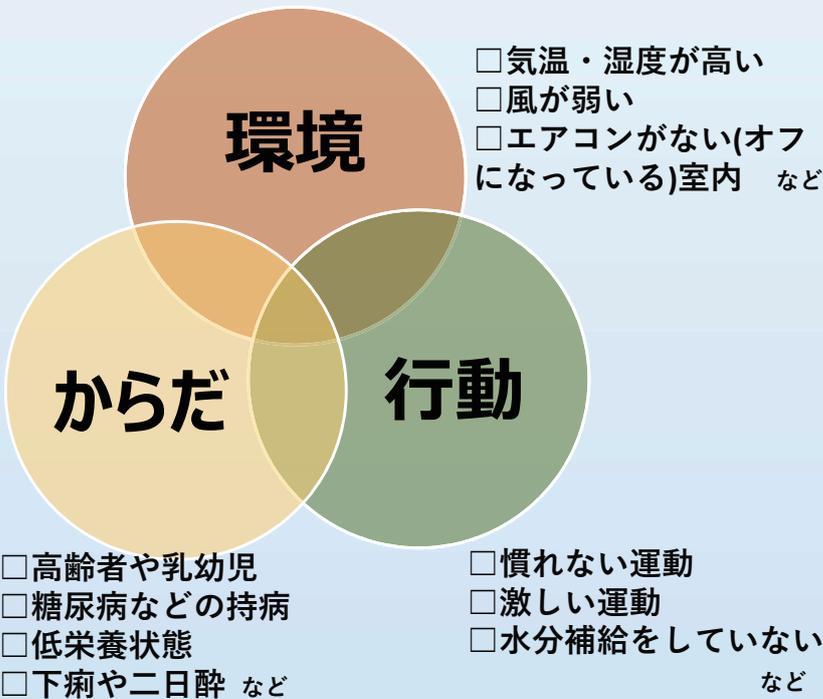


熱中症もコロナ*も、予防する

コロナ*/新型コロナウイルス感染症

Q 熱中症が起きやすいのは？



A 熱中症が起きやすい3つの条件があります。



あてはまったら、
熱中症に注意!

・年間、約**1600人**の方が**熱中症**で亡くなっています。
 ・約**8割**が高齢者で、半数以上の方が、**自宅で発症**しています。

出典:環境省「熱中症予防情報サイト」を参考に作製

Q 熱中症の症状は？

A 軽い症状でも、油断せず、早めに涼しい場所で休み、水分・塩分を補給しましょう
中～重度の場合は、医療機関に相談を



軽

めまい・立ちくらみ
汗がとまらない
筋肉が固くなる(こむらがり)

中

頭痛
吐き気
体がだるい

重

呼びかけに対して、返事がおかしい
まっすぐ歩けない
体にさわると熱い
意識がない、けいれん

命に関わる状態です
医療機関に相談を!

参考:環境省「熱中症予防情報サイト」
熱中症環境保健マニュアル 2018

Q コロナに注意して、熱中症も予防するには？

A 暑さを避ける等、日頃から、つぎのような工夫が大切です **のどが渴いていなくても、こまめな水分補給を**

暑さを避ける



涼しい服装
外でも日陰へ

急に暑くなった日は、特に注意

1日あたり
1.2L(リットル)を目安に

コップなら
約6杯分



アルコール飲料は熱中症予防には適しません

エアコン使用中も、換気&こまめな室温設定

家庭用エアコンは、使用中も窓等を空けて、こまめに換気



室温は**28度**を目安に

暑さに備えた健康づくり

暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度に運動



こまめな水分補給を忘れずに

体調が悪いときは無理しない

バランスのよい食事も大切に

引用:環境省・厚生労働省「新しい生活様式を健康に」令和2年6月

Q 屋外でマスクは外してもいい？



A 屋外では、十分な距離を取り、コロナ*も熱中症も予防しながら、マスクを外しましょう

屋内でも屋外でも、十分な距離を保てない場合は、マスクを着用しましょう！
マスクを着用しているときは、激しい運動を避け、定期的に水分を補給しましょう。

引用:環境省・厚生労働省「新しい生活様式を健康に」令和2年6月

公益社団法人
地域医療振興協会
Japan Association for Development of Community Medicine

公益社団法人 地域医療振興協会は、へき地医療を支援することを目的に設立された法人です。日本全国の地域、そこに住む人々、そして医療に携わる医療人の三者が幸せになれる未来をつくっていくため、地域医療振興協会は活動を行っています

少しでも気になることがある場合は、早めに医療機関に相談しましょう。