

太陽の下でも、マスクの下でも

● ● ● ●
しっかり水分補給！

コロナ禍の熱中症対策

2019年末からはじまったコロナ禍での新しい生活様式。

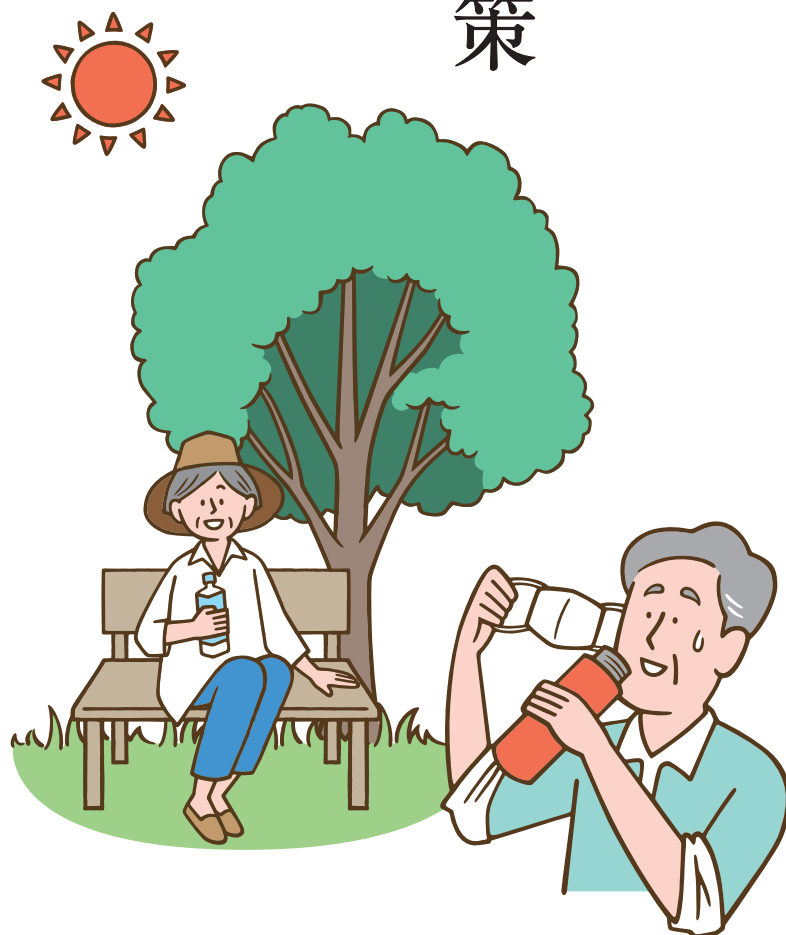
今年ももうしばらく、我慢のときが続きそうですね。

ただでさえ暑さの厳しいここ数年の夏。

ステイホームやマスクが欠かせない生活の中で、

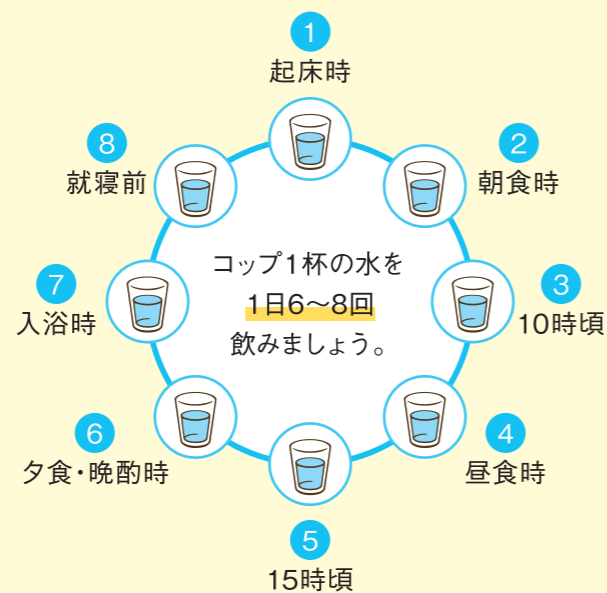
いつも以上に気をつけたいのが、熱中症対策の水分補給です。

今回は、コロナ禍で気をつけたい水分補給のコツをご紹介します。



水分補給の王道は水。

日常の水分補給に最もオススメは、やはり水です。糖分、塩分、カフェインも含まれていないため、過剰摂取の心配もありません。普段は体温に近い常温で、熱中症対策の場合は5～15°の少し冷たい水がよいといわれています。



お茶はノンカフェイン 麦茶、そば茶、黒豆茶……

お茶はもちろん適量であれば問題ありませんが、カフェインが含まれているので摂りすぎは注意が必要です。たくさん飲むなら、ノンカフェインの麦茶やそば茶がオススメです。



スポーツ飲料や経口補水液は、 脱水症や熱中症の予防に

糖質や電解質(ナトリウム、カリウム)の濃度が高いので、日常での水分補給というより、脱水予防に最適です。

※食塩・カリウム・糖・水分制限などがあり、治療中の方は、かかりつけ医にご相談ください



注意！ お酒は水分補給には なりません！

アルコールには利尿作用があるため、体内の水分を出してしまい逆に脱水が進行してしまうことがあります。嗜まれるときは、お酒と同じ量の水を飲むとよいでしょう。



どう摂る？
なにを摂る！

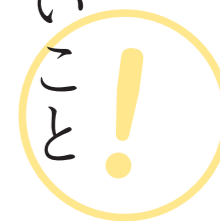
水分補給のポイント

水分といっても、冷たいお水や温かいお茶、スポーツドリンクなど、種類はいろいろです。では、夏の水分補給にぴったりなもの？
どんなタイミングがいいのか？など、改めて確認してみましょう。

マスク生活の中で
気をつけておきたいこと



ステイホーム中に
気をつけておきたいこと



マスクの下の 熱のこもりにも用心！

私たちは普段、息を吸うことで体に冷たい空気を取り込み、息を吐くときにあたたかい空気を体の外に出しています。しかし、マスクをつけていることで、冷たい空気を吸うことが難しくなると、体内に熱がこもりがちです。また、息苦しさで、いつもより呼吸を多くすることで、運動をしたような状態になり体温上昇にもつながりがちです。

マスクを外すのが面倒 は要注意！

マスクをしているとつい外すのが億劫だったり、まわりに気を使ったりで、水分補給がこまめにしにくいものです。また、のどの渴きを感じにくくなります。

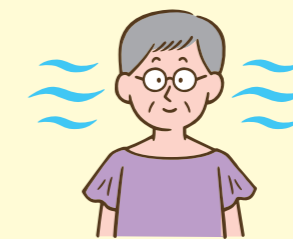
心がけたいポイント！



のどが渇く前にいつも
以上にこまめな水分補給



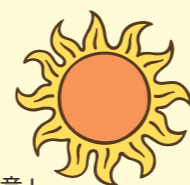
冷却グッズなどを
上手に活用しよう！



お出かけは風を通しやすい
通気性のよい洋服で！

心がけたいポイント！

お家の中でも
直射日光や
室温上昇に要注意！



一日一回お散歩など
運動を兼ねたお出かけを



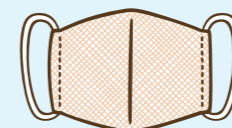
毎朝コップ一杯など
水分補給の習慣を



お出かけ ワンポイント

お散歩やウォーキングなど、人との接触が少ないお出かけには、通気性がよく蒸れにくい素材、冷感加工がされた生地などを使った夏用マスクを選んでみるのもオススメです。

- ・アイスコットン ・天然キシリトール
- ・麻(リネン) ・ダブルガーゼ



いつも以上に外出を控えて、お家で過ごすことが多くなりそうなのこの夏。気をつけておきたいのが、**室内での熱中症**です。室内での熱中症は、気づかないうちに進行しているケースがよくあります。また、外出が少ないと、体が外の暑さに慣れていないため、涼しい室内から急に暑い外に出ると熱中症のリスクが高まります。