

初夏や梅雨明けの時期は気温が急上昇するため、熱中症にかかる危険性が高まります。そして今年は、新型コロナウイルス感染対策のための「新しい生活様式」により、例年以上に熱中症患者が増加するのではないかとされています。そのため厚生労働省が、令和2年度の熱中症予防行動について提示しています。

「新しい生活様式」における 熱中症予防のポイント

① 暑さを避ける

- ・室内ではエアコンを使用する等、部屋の温度を調整
- ・換気をしつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整 など

② 適宜マスクをはずす

- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合はマスクをはずす
- ・周囲の人との距離を十分にとった場所で、一時的にマスクをはずして休憩を など

③ こまめに水分補給

- ・喉が渇く前に水分補給をし、大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに
- ・1日あたり1.2リットルを目安に水分補給

④ 日頃からの健康管理

- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で療養

⑤ 暑さに備えた体作り

- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・「やや暑い」環境で「ややきつい」と感じる強度を30分程度

※参考：厚生労働省ホームページ

喉が渇いてからでは遅い！ 定期的に摂取することが重要です！

普段の水分補給は水やお茶で十分ですが、運動や外出などで大量の汗をかくときは、水分と一緒に塩分（ナトリウム）の補給も必要です。日本スポーツ協会では、0.1～0.2%の食塩（ナトリウム40～80mg/100ml）と糖質を含んだ飲料を推奨しています。スポーツドリンクや経口補水液にはナトリウムと糖質が含まれているため、日常的に摂取すると糖分過剰となり注意が必要です。

（糖質が一定量含まれているのは、吸収しやすくするためです。）

一般的なスポーツドリンクの塩分は0.1～0.2%、糖質は4～6%と、体液と同じ濃度や浸透圧で作られているため、バランスよく吸収されます。比べて経口補水液は、塩分が0.3%程度と高め、糖質が少なめで作られています。大量の発汗や下痢などで脱水状態となったときに効果があります。

スポーツドリンクや経口補水液を上手に活用しましょう

持病がある人は、熱中症リスクが増加するので、注意が必要です。

○糖尿病 ○高血圧 ○心疾患 ○慢性腎不全
○皮膚疾患 ○自律神経に影響がある薬剤の使用 など

体調不良や不摂生も危険！

○風邪・発熱 ○下痢・嘔吐 ○飲酒 ○睡眠不足 など

