

残暑厳しいこの
時期、まだまだ
注意したい

熱中症と新型コロナ

新型コロナウイルスによる緊急事態宣言発令により、自宅待機の期間がありました。その結果、梅雨明けより夏の猛暑に体が慣れず8月には熱中症で多くの方が救急搬送されています。

高齢の方は、“のどの渇き”や“暑さ”を感じる感覚機能や、体の調整機能が低下しているため、気が付かないうちに「熱中症」になっている可能性があります。家に閉じこもった状況が続くと、自律神経に狂いが生じるために体温調節がうまくできなくなります。高齢の方は暑いと感じていなくてもこまめに水分補給と、室内で出来るラジオ体操（1日3回くらい）や軽い散歩程度の運動をする事がお勧めです。

熱中症

手足の痺れ
筋肉の痙攣

症状の見分け方

共通の症状

発熱

倦怠感

頭痛

意識がもうろうとする

新型コロナ

味覚・嗅覚障害

咳こみ

息切れ

●新型コロナ対策と熱中症予防

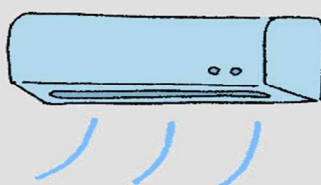
社会福祉法人恩賜財団済生会 コロナに負けない生活参照

定期的にマスクを外す



10分に1回、
1分ほど外し、
水分補給

エアコンと換気



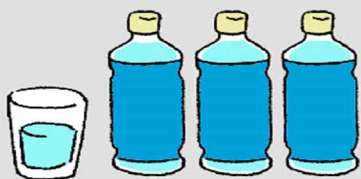
30分に数分程度
換気をする

暑さに慣れる



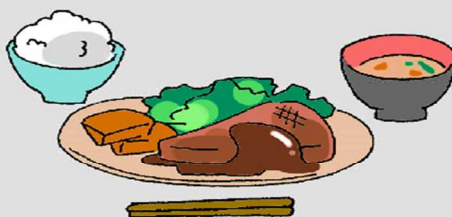
暑さに慣れる
ため適度に運
動する

こまめな水分補給



1日1.2～1.5リットル
を目安に6～8回に分
けてとる

食事をしっかりとる



筋肉をつくるタン
パク質を含んだバ
ランスのいい食事

十分な睡眠で休養



6時間程度の睡
眠をとり身体を
回復させる