



元気もん情報

Sasaguri "Genki-mon" Information

篠栗の元気と健康情報発信

【特集】熱中症予防と新型コロナウイルス感染症予防

令和2年7月10日発行

VOL. 1



くりみんも応援するよ！

篠栗町のシニアの皆さんの健康づくりを応援します！

皆さんが、いつまでも元気に楽しく過ごしていただけるよう「篠栗元気もん情報」と題し身体活動、食事、口腔、睡眠などいろいろな役立ち情報を定期的に発信していきます。どうぞよろしくお願いします。

福岡工業大学 社会環境学部 社会環境学科
橘崎兼司 教授



「熱中症予防」と「新型コロナウイルス感染症予防」の両立を



例年より暑い夏の見込み 熱中症の危険性がより高まる！

今年の夏は例年以上に熱中症の危険度が高まっています。その理由は3つです。

1. 九州北部地方の7～9月の気温は例年よりも高い見通し
(令和2年6月24日福岡管区気象台発表)
2. 外出自粛で外出の機会が減り、体が暑さに慣れて夏モードの体に切り替わる暑熱順化(しょねつじゅんか)が進んでいない
3. 感染拡大防止策として、外出時にはマスクの着用が求められている



**例年以上に熱中症に
気を付ける必要があります**



65歳以上は自宅(居室)での熱中症が多いんだって！

エアコンは電気代がかかるからと、エアコンの使用を控えてはいませんか？最近のエアコンは昔ほど電気代はかかりません。エアコンはつけはじめに多くの電気を消費しますので少しの外出であれば、つけっぱなしにしておく方が、電気代の節約になります。扇風機も併用すると効果的。部屋に温度計等を準備して室温や湿度に気を配りましょう。**特に蒸し暑い日は要注意**。また、ほとんどのエアコンには換気機能はないので、感染症対策に30分に1回は少し窓を開けて部屋の換気を行いましょう。その時もエアコンはつけたままのほうが省エネに！



外出する時に気を付けたいこと

新型コロナウイルス感染防止策は…

- ・3密を避ける（密集、密閉、密接）
- ・手洗い、手指の消毒をこまめに行う
- ・人との距離を保つ（2m）
- ・外出時にはマスクを着用（鼻と口を覆う）



熱中症予防は…



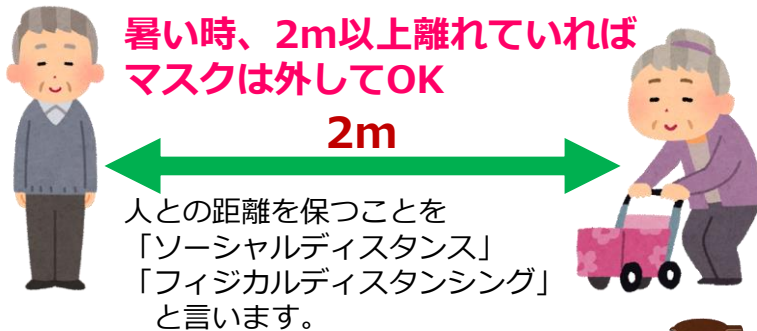
帽子着用



日傘をさす



冷たい水、麦茶、ハト麦茶などを持参



水分補給に適した飲み物は？



カフェインには利尿作用がありカフェインを含むものは水分補給には適していませんが、お食事の時に飲むのは構いません。



水・麦茶・ハト麦茶・「カフェインフリー」や「ノンカフェイン」と記載しているお茶



緑茶・ウーロン茶・ジャスミン茶・ほうじ茶・コーヒー・紅茶などカフェインを含むもの

食事以外で1日約1.2Lの水分補給が必要です。

500mlのペットボトルなら2.5本程度。通常の水分補給はお水やお茶で良いのですが、**大量の汗をかけた時には水分と塩分の補給も必要**です。このような場合は、スポーツドリンクや経口補水液を利用すると良いでしょう。ただし、糖分の摂りすぎにならないように気を付けましょう。



マスクをしているとどのの渴きを感じにくい。のどが渴いていなくてもこまめに水分補給を！

外出はなるべく気温が高くない時間帯を選んで



疲れたら日陰で休憩を！できるだけ日陰を歩く



日頃から軽く汗ばむ運動をしていると体が暑さに慣れる暑熱順化が進みます

※各対策や方針は研究の知見や感染状況等により変化しますので、最新の情報をご確認ください。
※参照：厚生労働省HP「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_coronanettyuu.html

- ◆監修：福岡工業大学 社会環境学部 教授 檜崎 兼司
- ◆協力：株式会社マスプロ
- ◆お問い合わせ先：篠栗町地域包括支援センター

電話：092-948-6650 Eメール：f-tshien@town.sasaguri.lg.jp

動画あり

