

Vol.217



かけはし

理念

すべては患者様と
地域社会のために

病院ホームページは

<http://www.mhi.co.jp/kobe/hospital/>

発行責任者 病院長 松本 健



熱中症に注意しましょう！

健康管理グループ 産業医
内科医師 医長 木下 喜光

新型コロナウイルス感染症の代表的な症状として、発熱症状等が挙げられますが、これと似通った高体温・体のだるさ等といった症状が「熱中症」にも見られます。

人は皮膚から熱を逃がし、汗をかくことで体温の上昇を抑えています。しかし、「熱中症」は、気温が30℃を上回る日が続く夏場等に、体温調整のバランスが崩れ、体に熱がたまることで起こります。

次のポイントに気を付けてみましょう！！

1. 換気をしながら気温に気を配りましょう：

室内では、エアコン・扇風機を適切に使って暑さをしのぎましょう。特に、新型コロナ対策のために、窓を開放して換気することが必要ですが、室内温度が高くなりがちなので、こまめな調整が必要です。家庭内熱中症も要注意です。家庭内でもしっかり空調を利用しましょう。また、屋外では、涼しい服装、日傘、帽子、日陰を上手に利用しましょう。

2. 水分とミネラル分をこまめに補給しましょう：

汗の中には、水分のほかミネラル分が含まれています。汗を大量にかくこの季節は、飲み物を持ち歩くなどして、のどが渇いていなくても早めに水分とミネラル分をこまめに補給するようにしましょう。ただし、冷たい飲み物ばかりでは体が冷えて消化不良を起こしやすくなります、ほどほどに…。



～おすすめ～
涼しい時間帯に、栄養豊富な
野菜づくり。いかがでしょうか？

3. 十分な休息・睡眠をとりましょう：

体調を整えて、体力を維持するために、休息・睡眠は十分とることが必要です。休息・睡眠時間不足のまま仕事や外出・運動することは、リスクを高めるので気を付けましょう。

4. 栄養をとりましょう、朝食をとりましょう：

適切に食事して、水分不足、栄養分不足が起こらないようにしましょう。特に朝食は、その日一日の活動確保の源泉です。朝食抜きの方は7%もおられるとの厚生労働省による調査結果がありますが、朝食を抜くと、一日の始まりから、水分・栄養分不足を招き、体の疲労が蓄積しやすくなります。食事を通して、水分・ミネラル分・ビタミン・脂質・炭水化物をバランスよく摂取して、疲れにくい体の維持・夏バテ防止に努めましょう。

5. 声を掛け合いましょう：調子の悪そうな人がいたら声をかけ、涼しい場所へ移動してもらいましょう。

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐために、マスク着用の徹底が呼び掛けられているところですが、マスク着用時に、激しい運動をすることや、気温・湿度が高い時・場所でマスク着用している状態は、「熱中症」のリスクが高まります。十分注意するようにしましょう。

なお、他の方と、十分な距離感を保てる環境ではマスクを一時的に外すことも可能です。「暑いな」と感じたらマスクを外して風にあたることも考えましょう。

お問い合わせ先
内科受付：
078-672-2619（外線）
8-63-22619（内線）

【参考】
厚生労働省熱中症ポータルサイト
環境省熱中症予防情報サイトより

お知らせ

8月は第2土曜（14日）・第4土曜（28日）が半日開院日、9日（月）13日（金）が休院日です。予め、ご了承ください。



8月		:休院日					:半日開院日	
1	2	3	4	5	6	7		
8	9	10	11	12	13	14		
15	16	17	18	19	20	21		
22	23	24	25	26	27	28		
29	30	31						