

2020年夏は、

# 「巣ごもり熱中症」に注意!!

## 巣ごもり熱中症とは

巣ごもり生活で暑さに慣れていないために引き起こされる熱中症を、「巣ごもり熱中症」と呼びます。汗を上手にかくことができず、体に熱がこもりやすくなっている今年は、屋内外を問わず熱中症のリスクが高まっています。

## 気を付けたいシーン

### 屋内

- 換気による室温上昇
- 空調の不使用
- 外出自粛による孤立



### 屋外

- 急に暑くなった日
- 久しぶりの外出時
- 身体活動時

## ⚠️ 高齢者は特に注意!

高齢者は、加齢により身体や感覚機能が低下することで、発汗量が減ったり、暑さやのどの渴きを感じにくくなるため、熱中症発症のリスクが高いと言われています。また、熱中症の危険サインに自分から気づくことが難しいため、周囲の人達の見守りと適切な対策が重要です。

## ⚠️ 「巣ごもり熱中症」対策のポイント



### 暑熱順化

暑さに強い体づくり



### 水分 + 電解質

こまめな補給が重要



### 深部体温冷却

アイススラリー※も有用



### 暑さを避ける工夫

温度と湿度に注意



### ※アイススラリーとは

アイススラリーは細かい氷の粒子が液体に分散している状態のことで、凍っているのにトロミがあるため、冷たい喉越しが長続きする特長があります

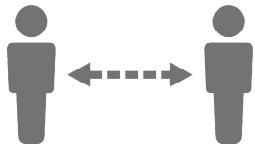
# 今夏の熱中症予防行動

## 「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう

### 熱中症を防ぐためにマスクをはずしましょう

- ✓ 屋外で人と2m以上(十分な距離)離れているとき



マスク着用時

- ✓ 激しい運動は避けましょう
- ✓ のどが渴いていなくても、こまめに水分補給しましょう
- ✓ 気温・湿度が高い時は、特に注意しましょう

ウイルス  
感染対策は  
忘れずに!

### 暑さを避けましょう

- ✓ 涼しい服装、日傘や帽子
- ✓ 少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ✓ 涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ

### エアコン使用中も

### こまめに換気をしましょう

(エアコンを止める必要はありません)

- ✓ 窓とドアなど2か所を開ける
- ✓ 扇風機や換気扇を併用する
- ✓ 換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定

### のどが渴いていなくても

### こまめに水分補給をしましょう

- ✓ 1日当たり、1.2L(2ℓ)を目安に
  - 1時間ごとにコップ1杯
  - 入浴前後や起床後もまず水分補給を
- ✓ 大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに

### 暑さに備えた体づくりと

### 日頃から体調管理をしましょう

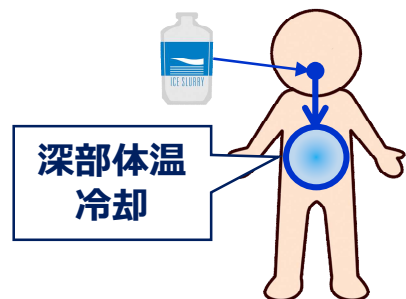
- ✓ 暑さに備え、暑くなり始めの時期から無理のない範囲で適度に運動
- ✓ 毎朝など、定時の体温測定と健康チェック
- ✓ 体調が悪い時は、無理せず自宅で療養

環境省「熱中症予防×コロナ感染防止で「新しい生活様式」を健康に！」を参考に、大塚製薬株式会社で作成

## 新しい熱中症対策 “深部体温の冷却”

### アイススラリー摂取

今年は、暑熱順化や水分・電解質補給に加え、「深部体温を冷やす」という新しい熱中症対策が注目されています。実際に、水分・電解質・糖質を含むアイススラリーを摂取したところ、深部体温の上昇を抑えたという試験結果の報告があります。



北海道と大塚製薬は連携協定を締結し、北海道民の健康づくりを推進しています。