

今年の夏を乗り切る方法

地球温暖化の影響でしょうか、猛暑日や熱帯夜の日数が増えているといわれます。今年の夏も昨年同様に暑さに加え、新型コロナウイルス感染症対策にも取り組まなくてはなりません。「新しい生活様式」に即した夏対策で健やかに乗り切りましょう。

高温多湿、無風、日差しが強いときは できるだけ外出を控えて

夏の季節病ともいえるのが熱中症です。初期にはめまいや立ちくらみなど、さらに進行すると頭痛や吐き気、嘔吐などが生じます。これらの症状は熱中症特有の症状ではないため、気がつかないうちに症状が進み、意識障害や全身のけいれんなど重症化してはじめて気づき、慌てて救急車を呼ぶといったことが少なくありません。重症化すると命にかかわることもあります。特にリスクの高い高齢者はしっかりと熱中症対策を行うことが大切です。

高温多湿の日や無風の日、日差しが強いときなどは、なるべく外出を控えることがおすすめです。どうしても外に出なければならぬときは、帽子や日傘を使ったり、日陰を選んで歩いたりするなどを心がけてください。衣服も、空気がこもらない通気性のよい素材を選びましょう。

マスクの装着時は口の渴きを感じにくくなるので要注意

熱中症対策とともに、新型コロナウイルス感染症対策も必要です。これまでいわれてきた3密（密集、密閉、密接）の回避や丁寧な手洗い、マスクの着用を引き続き守りましょう。

特にこの時期に注意したいのがマスクの着用方法です。マスクは飛沫の拡散予防に有効ですが、その一方で、マスクを着用すると心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度などが上昇し、体に負担がかかることがあります。高温多湿の中でマスクを着用すると、体への負担が増し、熱中症の危険が高まります。人との距離が2m以上あれば感染のリスクは低いとされています。したがって、周囲の人との距離を十分にとれる場所では、マスクを外しても構いません。

マスクを着用して激しい運動をすると、息苦しくなったり熱が体内にこもりやすくなったりします。マスクを着用しての激しい運動は避けましょう。また、マスクによる加湿で口の渴きを感じにくくなり、熱中症に気づくのが遅くなりがちです。1時間ごとにコップ1杯を目安に、こまめな水分補給を心がけてください。

定期的に換気をしながらエアコンを利用

家で過ごすときは、室内が高温多湿にならないようにエアコンを利用しましょう。その際、窓を開けたり、換気扇を使ったりして、定期的に換気を行います。というのも、家庭用エアコンのほとんどは空気を循環させても、換気はできないからです。換気をする、どうしても室温が上がってしまいます。換気中や換気後しばらくは、エアコンの温度設定を下げるなどの調整をして、室温が上がりにくいように気をつけましょう。

なお、熱中症や夏の健康的な過ごし方についてわからないことがあるときは、薬剤師に気軽にご相談ください。



イラストレーション：塚 直子

ヘルスケア・プロショップの健康情報紙『Life』は毎月薬局でお配りしています。【無料】