

暮らす めいと

より良い人生の
パートナー

8月
2021
154号

2021年(令和3年)8月号 154号 1

東京新聞

- 1 特集 防ごう! マスク熱中症・
かくれ脱水 夏を健やかに
7 注目の窓: ゴッホ展
7 脳活チャレンジ!
8 店主のちょっとそこまで
~横浜市・金沢自然公園~
8 今月の一冊:
『ネコが長生きする処方箋』

リフォームの参考書を
無料進呈

詳しくは
終面を
ご覧ください。

厳しい暑さが続くなかで注意したいのが、熱中症です。今夏は、長期におよんだ外出自粛によって、体内の水分を貯蔵する筋肉量が減り、体温調整の機能も弱まり、熱中症になるリスクが高いといわれています。加えて、常時マスクをつける新しい日常のなかで「マスク熱中症」や、深刻な症状につながる「かくれ脱水」の懸念もあります。専門家の谷口英喜先生に、夏を健やかに過ごすコツを教えてくださいました。

人との距離を保ち、 マスクをはずそう! 水分をとろう!

ワクチン接種は進んでいますが、まだまだマスクは手放せそうにありません。感染症から身を守るマスクですが、口と鼻が覆われることで熱がこもりやすくなります。マスク内の湿度も上昇し、口の渇きがあまり感じられなくなり、熱中症予防に重要な「こまめな水分補給」を忘れてしまうリスクも指摘されています。

そのため、厚生労働省では、屋外で人と十分な距離(少なくとも2m以上)が確保できる場合は、マスクをはずし、のどが渇いていなくてもこまめに水分を補給することを呼びかけています。



※厚生労働省「令和2年度の熱中症予防行動」を元に制作

夏を健やかに マスク熱中症・かくれ脱水

防ごう!

お話を
伺ったのは

谷口 英喜先生

熱中症・脱水症の予防啓発団体
「教えて!『かくれ脱水』委員会」副委員長
済生会横浜市東部病院
患者支援センター長兼栄養部部長

夏の外出時は「3トル」

外出時には谷口先生が提唱する
「3トル」を心がけてください。

- 2m以上の「距離をトル」
- 距離がとれたら「マスクをトル」
- マスクをとったら
「水分をトル」

※大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに



1日あたり1.2~1.5リットルを目安に



マスク日焼けの防止も!

紫外線はマスクをしていても肌に確実に届きます。しっかりとUVケアをしないとマスクによる日焼けむらができるだけでなく、しわやたるみの原因にもなります。肌全体に日焼け止めを塗り、マスク着脱の際には塗り直すことより効果的です。(赤須医院・皮膚科クリニック/赤須玲子先生)



読く▶