

## 7月号 「コロナが影響する脱水症のリスク」

コロナ禍により外出自粛が続き屋内では熱中症リスクは低下すると思われがちですがその逆に今年の熱中症リスクは**増加する**と予想されます。リスクを知り対策を立て、健康な夏を過ごしましょう。

### ・リスク増加の原因

#### 暑熱順化

暑熱順化とは身体が暑さに慣れ汗をかきやすくなるなど**体温上昇を防ぐ体のメカニズム**。外出が制限されることで暑さに慣れていない身体では急激な気温の変化についていけず脱水症状になり易い。

#### マスクの着用

マスクをしていることで体内に熱がこもり易い。マスク内の湿度が上がっている状態であり、**のどの渇きを感じづらく**水分補給がされにくい。



### ・対策として

#### 涼しいうちに運動し、発汗の「練習」

暑熱順化するためには**汗をかくこと**がポイントであり、「やや暑い環境」で「ややきついとを感じる」運動を1日30分ほど行うと良いです。また運動のほかにも毎日湯船に浸かる事も良いです。脱水に注意し**前後での水分補給**をお忘れなく！

#### 例年以上の水分補給

脱水症は**初期症状に気が付きにくい**ことも重症化しやすい理由の一つ。のどが渇くと感じる前から細目な水分補給が必要です。



### 現在のサービスの空き状況

	月	火	水	木	金	土
《午前》9:00~12:00	○	○	○	◎	○	◎
《午後》13:00~17:00	○	○	○	○	○	○

◎…何時でも可能 ○…空きあり △…空き僅か ×…空きなし



【お問い合わせ】 総合東京病院 訪問リハビリテーション

TEL:03-3387-8738(直通) FAX:03-3387-5611

責任者:片桐 創太 作成者:穴戸 誠