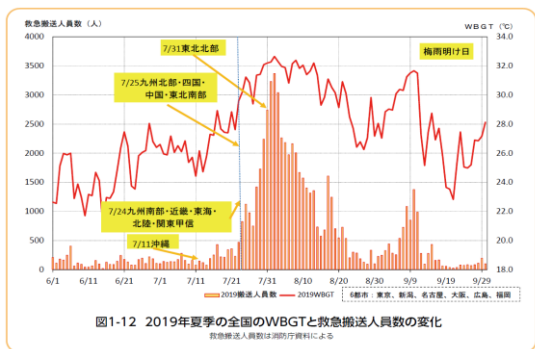


令和2年

【気を付けよう今年の熱中症！】



●熱中症のピークは、梅雨明け？●

熱中症は、真夏ではなく、梅雨明けがピークになります。気温が上がっていきときに、体温調節がきちんと機能しない、または、水分補給が足りないことなどが原因です。
2019年は、7月24日25日に多くの地域で梅雨明けしました、その後、温度が上がり、1日の救急搬送が1000人を超えました。

●今年ならではの熱中症発症リスク●

新型コロナの対策である「新しい生活様式」も熱中症リスクを高めます。

【外出を控える】動かないので体力が低下している。外の暑さに体が慣れていない。

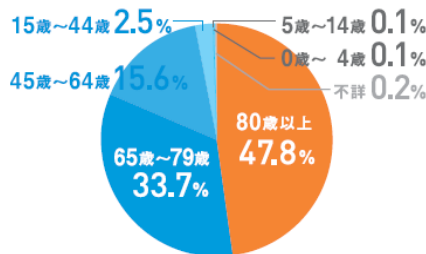
【マスクの装着】体内に熱がたまりやすい。喉の渇きに気づきにくい。

これらにより、体温調節や水分補給がうまくできないケースが増えると予測されています。

暑さに備え、日頃から、無理のない範囲で適度な運動をすることやこまめな水分補給(1日に1.2リットル)が大切です。大量に汗をかいた時の塩分補給も忘れずに！

	新型コロナ	熱中症 (非労作性)
年齢	高齢者	高齢者
基礎疾患	心疾患・糖尿病・脳疾患など	心疾患・糖尿病・脳疾患・認知症など
症状	発熱・頭痛・倦怠感・呼吸困難など	発熱・頭痛・嘔吐・呼吸困難など

■年齢別／熱中症死亡者の割合



出典：「熱中症による死亡数 人口動態統計2018年」厚生労働省

熱中症による死亡者の 約8割が高齢者

約半数が80歳以上ですが、若い世代も注意が必要です。

●熱中症の治療が、すぐにできないことも！●

熱中症で病院にいても、すぐに治療をしてもらえないケースが起こるかもしれません。

それは、熱中症の症状である、発熱・頭痛・呼吸困難などが、新型コロナの症状と似ているためです。さらに、どちらの病気のリスクが高い人も似ています。高齢者であり、心疾患・糖尿病などの基礎疾患がある人です。

(非労作性:日常生活で発症)

診察の際に、どちらの病気なのかの判断ができず、PCR検査が必要になる場合があるからです。

特に、救急車で病院に運ばれる際には、PCR検査ができる病院を探すことで時間がかかることが懸念されています。熱中症による死亡者の8割は、高齢者なので、基礎疾患のある方は細心の注意をしてください。

●屋内での予防のポイント●

高齢になるほど、暑さを感じにくくなります。そのため、数日以上かかって徐々に悪化して、発症することが多くあります。

・エアコンや扇風機を使い、換気に努める。・風通しのいい服装。・こまめな水分補給。そして、体調をととのえるために、バランスのとれた食事、十分な睡眠、適度な運動をすることがお勧めです。栄養や水分を吸収するだけでなく、自律神経や免疫機能の要である腸のことも忘れずに。日頃から【腸内環境をととのえることも大きなキーポイント】です。