

栄養だより

第 143 号

2022 年 6 月 23 日発行

東北医科薬科大学 若林病院

栄養管理部

感染対策下における熱中症予防

感染対策下では、通常時より熱中症へのリスクが高まる可能性があります



マスクをつけていると
のどの渇きを感じにくい



外出を控えることで暑さに
慣れることができず、体温を
うまく調整できない



外出を控えることで
筋力(体力)が低下している

熱中症予防のポイント

①暑さを避ける

- 温度、湿度はこまめに確認する(室温は 28℃以上にならないように!)
- 涼しい服装を心掛け、外では日傘や帽子も活用する

②こまめな水分補給

- のどの渇きを感じる前に、こまめに水分補給をする
- 多く汗をかいたときは、塩分補給も考慮する



③適宜マスクを外す

- 屋外で距離が確保できる場合や会話を行わない場合は適宜マスクを外す
- ※厚生労働省「マスクの着用について」参照