

筋肉量の減少とマスク着用が熱中症に注意！

5月10日（金）

心地よい初夏の日差しで5月になり、ノーネクタイで出勤していますが、ここ数日は気温が低くて肌寒さを感じています。ただ、今年も特に注意が必要な「熱中症」について紹介します。運動量の減少により、筋肉量も減っていることが、脱水が起こりやすい要因になるといわれています。「筋肉は身体に水分を貯めるもっとも大きな臓器なため、筋肉量が少ないということは保持できる水分量が少ないということ、すなわち、脱水になりやすいともいえます」今年も例年以上に熱中症に気をつけなくてはいけない理由として、運動不足とマスク着用をあげています。マスクは熱がこもりやすいだけでなく、喉の渇きを感じにくくする。体の機能が暑さに慣れて、汗をかいて体温を下げるなどの対処ができることが徐々に暑さに慣れる必要があると考えられます。



熱中症予防のポイントとして、以下の7項目に注意して生活してください。

- (1) 朝・昼・夕食3食をきちんと食べる。
- (2) 喉が渇いたなど感じ始めたら水分摂取。（多量のカフェイン摂取は控えましょう）
- (3) 水分補給が十分できない時のために経口補水液を家族1人2本×3日分を常備
- (4) クーラーをすぐ点けられるよう調整しておき、暑いと感じる環境にいない。
- (5) 換気をこまめにし、湿度も高くないように注意しましょう。

※温度・湿度は、環境省が毎日発表している暑さ指数（WBGT）もチェックしましょう。

- (6) 快適な環境でよく睡眠をとる。（疲労も熱中症リスクになります）
- (7) 人混みを避けた散歩や室内での軽い運動を行う。

○環境省・熱中症予防情報サイト

<https://www.wbgt.env.go.jp/>

