

# メディアケア・くれ便り



緊急事態宣言が全国的に解除され、少しずつ日常が戻りつつありますが、新型コロナウイルスの感染予防は続けていかなくてはなりません。さらにこれから気温が高くなってくると、マスクの着用や自粛生活による運動不足の影響で例年以上に熱中症のリスクが高まります。「新しい生活様式」を踏まえた熱中症を防ぐためのポイントをいくつか挙げてみましょう。

## マスクの着用

マスクの着用は呼吸の頻度や心拍数、それに体感温度が上昇し体に負担がかかります。マスクをつけていると体内に熱がこもりやすく、のどの渇きも感じにくくなるので、知らないうちに脱水が進んで熱中症になるリスクがあります。周囲との距離を十分にとれる場所では、マスクを一時的にはずして休憩し、こまめに水分をとりましょう。



## 毎日の健康チェック

毎朝決まった時間に体温測定、健康チェックを行いましょう。

自分の平熱を知っておくことで発熱に早く気付くことができます。健康管理を充実させ、体調が悪いと感じたら無理せず自宅で静養しましょう。

## エアコンの使用

熱中症予防のためにはエアコンの活用が有効。ただし、一般的な家庭用エアコンは空気を循環させているだけで換気はしていません。換気をしない状態でエアコンだけ回し続けられれば、感染を広げるリスクを高めるだけです。冷房時でも窓を開けたりして換気を行う必要があります。



## 効果的な換気方法とは？

1時間に10分の換気をするよりも、1時間に5分の換気を2回の方が効果的。できるだけこまめに換気をしましょう。

窓を開けて換気する際は、1か所だけでなく2か所の窓を開けることで効果的な換気ができます。2つの窓は対角線上にあるとさらに効果的。

窓が1つしかない場合は、部屋のドアを開けて、扇風機などを窓の外に向けて設置し、部屋の外に空気を流すのが上手な使い方です。

また、住宅の中で排気量が特に大きいのは台所の換気扇です。台所の換気扇を運転することで、換気をアシストすることができるので、窓開けと換気扇の併用がおすすめです。

