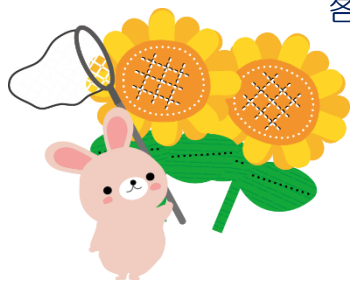


加藤内科広報新聞 8月号



各地で40℃を超え 年々暑さが増す夏となっているように思います。

現在も残暑厳しい日々が続いていますが

皆様お変わりございませんか？

熱中症対策にコロナ対策と めまぐるしく過ぎる毎日ですが
体調を崩されませんよう お気を付けください。



熱中症とコロナは似ている！？

今年は、コロナによる外出自粛をしていたことから、身体が暑さに慣れておらず、汗をかいて体温を下げるができなかったり、常日頃マスクを装着していることで、体内に熱がこもりやすくなっているため、熱中症になってしまうリスクも高まります。そして厄介なのが、熱中症と新型コロナウイルス感染症の症状が似ていることです。

| 熱中症の症状 | 新型コロナウイルス感染症の症状 |
|------------|-----------------|
| 発熱 | |
| 倦怠感 | |
| 頭痛 | |
| 意識がもうろうとする | |
| 手足のしびれ | 味覚障害・嗅覚障害 |
| 筋肉の痙攣 | 咳などの風邪症状 |
| めまい | 息切れ |

上記にあるように、熱中症とコロナの症状は、共通するものがたくさんあり、区別するのが難しいです。熱中症になる環境や生活を避け、熱中症対策をしておけば、これらの症状の原因が熱中症ではなく、新型コロナウイルス感染症という可能性を早期に疑えることにも繋がります。

新型コロナウイルスを防ぐための「新しい生活様式」として

- ①身体的距離の確保
- ②マスクの着用
- ③3密(密集・密接・密閉)を避ける
- ④手洗いうがいをする

などの対策を取り入れた生活様式が求められていますが、そっくりそのまま実践してしまうと、熱中症になりかねません。



②のマスクの着用も大事ですが、

高温や多湿時のマスク着用は、熱中症のリスクが高くなる恐れがあるので、屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合には、マスクを外してください。

マスクをしていると「のどが渇く」という感覚が薄れてしましますが、こまめに水分補給を心がけましょう。また、周囲の人との距離を十分にとれる場所で、マスクを一時的に外して休憩することも必要です。

③の3密を避けるために窓を開けたりと換気すると思いますが、

この猛暑では、窓を開けて扇風機で過ごすには厳しく、熱中症予防にはエアコンの活用が有効です。一般的な家庭用エアコンは、空気を循環させるだけで換気を行っていません。

新型コロナウイルス対策のためには、冷房時でも窓開放や換気扇によって換気を行うことが推奨されており、換気により室内温度が高くなりがちなので、エアコンの温度設定を下げるなどの調整をして下さい。

④の手洗いうがいについてですが、

ポビドンヨードがコロナに効果がある!?などと話題になりましたが、

陽性患者に使用した研究結果であって、「予防に効く」とは言われていません。

また、治療効果があるわけでもありません。ポビドンヨードの使用の有無に関係なく日頃から手洗いうがいをすることが重要です。

新型コロナウイルスは、誰もが初めてのウイルスであるため、分からない事がたくさんあります。日々新しいニュースが流れ、多くの情報が飛び交っています。

中にはデマも流れ、何を信じていいかわからない状態だと思えます。

色々と取り上げられている内容は、一種の見解であることもあります。

区別は難しいですが、全てを信じ切るのではなく、うまく情報と向き合い、付き合っていきましょう。



熱中症は、予防知識をしっかり身につけ、早めの対処で防ぐことができます。

新型コロナウイルス感染症も、予防することによって感染しにくくなりますし、クラスターを減らすことにも繋がります。

目に見えない敵(ウイルス)や自然の暑さと戦うのは難しいですが、少しでも穏やかな生活が送れるよう、各自予防対策に努めてみてはいかがでしょうか。

コロナ感染が恐くて受診を控えるということは、かえって重症化を招いてしまったり

熱中症を見逃してしまう危険性があります。

新しい生活様式をうまく取り入れながら

「体調が少しでもおかしいな…」と思ったら

早めに受診することも大切です。

ご自身の心身の声に耳を傾けて

この暑い時期を乗り越えていきましょう。



次回発行⇒9月20日頃予定