

加藤内科 広報新聞 7月号

暑中お見舞い申し上げます。

早い時節から蒸し暑さが続いています、

お疲れではありませんか？

体調を崩すと夏風邪をひきやすくなります。

体調管理をおこなって、自律神経を整えましょう。



熱中症と新型コロナウイルス感染症

『熱中症』と『新型コロナウイルス感染症』は、よく似ている症状があります。

「熱中症かな？」と思っていたら、実は新型コロナウイルス感染症にかかっていた ということもあります。

どちらも重症化すると命の危険がありますので、悪化させないように早めに対処することが必要になります。

※『熱中症』と『新型コロナウイルス感染症』の症状

	熱中症	新型コロナウイルス感染症
よく似ている症状	発熱（高体温） 倦怠感 頭痛 吐き気や嘔吐 筋肉の痛み 関節の痛み	発熱 倦怠感 頭痛 吐き気や嘔吐 筋肉の痛み 関節の痛み
その他の症状	めまいや立ち眩み 手足のしびれ 意識が遠のく 体がけいれんする	寒気や悪寒 のどの痛み 咳 味覚や嗅覚の異常 ※感染していても症状が現れない方もいます

熱中症は
予防が大切

※『熱中症』と『新型コロナウイルス感染症』の原因

『新型コロナウイルス感染症』はウイルスに感染して発症しますが、『熱中症』は炎天下の中で活動していたり、室内でも冷房をつけずにこもっていたりする、気温・湿度が高いなどの環境条件と、体調がすぐれない、暑さに体が慣れていないなどの個人の体調による影響が重なり、自律神経の乱れ、体温の調整が効かなくなり、血の巡りに異常が起き、吐き気、頭痛、筋肉の痛みなどを発症します。

マスクの着用により、熱がこもりやすくなるなど、熱中症のリスクが高まっていますが、『新型コロナウイルス感染症』の予防とあわせて、『熱中症』対策を行いましょう。

※『熱中症』を予防するためには

• こまめな水分補給

のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分を補給しましょう。

ミネラルウォーター、麦茶がお勧めです。

スポーツなど、たくさん汗をかいた時は、経口補水液などが効果的です。

但し、一度に大量摂取した場合、電解質のバランスを崩し、健康リスクが生じる場合があります。

1回 200ml を目安にし、1 時間毎にこまめに飲むのが理想です。

アルコール飲料は、尿の量を増やし体の水分を失ってしまい、水分補給にはならないため、飲み過ぎに注意しましょう。



• 涼しい服装

通気性が良い、吸湿、速乾素材の衣服の利用も効果的です。

また、外出時には、日傘・帽子を使用しましょう。

• エアコン・扇風機の利用

室内の温度や湿度を測りましょう。

室温の目安は 28℃です。

室温が低すぎても、外気温と温度差が大きいと、体の負担になりますので気をつけましょう。

エアコンや扇風機を効果的に利用しましょう。



• 自律神経を整える

栄養や睡眠を十分にとり、規則正しい生活を過ごしましょう。

また、体調の悪い時は、無理をしないようにしましょう。

• マスクの着用

マスクは飛沫の拡散防止に有効で、基本的な感染対策ですが、マスクの着用により、熱がこもりやすくなり、熱中症のリスクが高くなります。屋外で人との距離が十分確保できる場合には、一時的にマスクを外し、こまめな水分補給を心がけましょう。

※体調に不安を感じたら、早めに医療機関を受診する

発熱、倦怠感や頭痛などの症状を自覚した場合、自分で判断せずにかかりつけ医に相談しましょう。

熱中症の場合、すぐに点滴などの対処療法が必要な場合があります。

重症化すると、命にかかわる危険性もありますので、早めに受診しましょう。

※加藤内科では、【発熱外来】の診察を行っております。

現在当院では、徹底した新型コロナウイルス感染対策をしながら診察を継続しております。

『熱中症』？『夏風邪』？『新型コロナウイルス感染症』？など、少しでも症状がある方は、まず、加藤内科にお電話で症状をお伝え下さい。お電話にてご予約致します。

来院される際は必ず、マスクの着用、手指の消毒、検温 をお願い致します。

また、診察は個室対応となりますので、ご了承ください。

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、みなさまのご協力をお願い致します。