



MBCテレビ毎月第1、第2金曜日の
16時35分頃放送中

国保で HOT情報

いよいよ夏本番。気温もだいぶ上がり、
多くなってくるのが「熱中症」です。
コロナ禍における「新しい生活様式」
に伴い熱中症対策も、より注意が必要
となっています。そこで、米盛病院の
梅澤耕学先生に「熱中症対策」につい
てご紹介いただき、7月1日にお伝え
しました。

暑さは避ける、心は熱く!!
心を燃やせ!
熱中症対策



米盛病院 救急科・総合診療科 副部長 梅澤耕学先生

梅澤先生／今回は、「熱中症クイズ!」で、正しい対
策を学んでいきましょう!

まず、第1問。

実は、熱中症による死亡者の約8割が、65歳以上の
高齢者となっているのですが、高齢者の熱中症が発生
しやすい場所はどこでしょうか?

梅澤先生／**正解は「自宅」です。**

自宅では、エアコンを使用して暑さを避ける必要が
ありますが、新しい生活様式では、エアコン使用中
も、こまめな換気が大切になってきます。

一エアコンの中にずっといると、夏バテになりそう
な気がしますよね。

梅澤先生／鋭いですね。暑さに備えた体づくりとし
て、毎日30分程度の適度な運動も大切になってき
ます。

ということで、続いては屋外の熱中症対策です。

POINT



温度調節と、換気の
2つの観点から、
室内を適切に
保ちましょう。



梅澤先生／こちらをご覧ください。
熱中症対策の観点として不十分な部分を
すべてお答えください。

正解は、

- ①帽子を被っていない
- ②涼しい服装の方が望ましい
- ③水分も持ち歩いた方がよい
- ④マスクを着用している

の4点です。

感染症対策の観点で重要とされているマスク着用ですが、
皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかいうちに
脱水になるなど、体温調節がしづらくなるため、
熱中症のリスクは高まってしまいます。



POINT



水分は具体的に、
1時間毎にコップ1杯、
1日1.2Lが
目安です。



梅澤先生／また、高齢者の方やお子さんは、特に
熱中症になりやすいため注意が必要です。

「暑さは避ける、心は熱く!!」
周囲の方の気遣いも大切になってきますので、
積極的なお声掛けをよろしくお願いします。

