

☆ 夏場のマスクと熱中症の関係 ☆

感染対策として、マスクをした方が良いとされており、多くの皆さんがマスクをされています。また、「マスク警察」なる言葉まで出来ているくらい、マスク装着に関する関心は高く、今年の夏は「ウィズマスク」の生活になっているのが現状です。

これまで、夏にマスクを付ける習慣がなかった皆さんは、息苦しいと感じておられる方も多いのではないのでしょうか。夏場のマスク使用は、熱中症のリスクが高まることが考えられます。そもそも人間は、汗をかいたり、呼吸をして冷えた空気を体内に取り込むことで、体温調整を行っています。しかし、マスクを付けている事で温かい空気しか入ってこないため、逆に体温を上昇させてしまいます。また、熱もこもりやすくなります。

マスクがあってもなくても、熱中症の対策に変わりはありません。こまめな水分補給は重要です。水を飲むときは、一気に飲んでも身体にしっかりと吸収されません。水分はこまめにゆっくりと摂ることが重要です。



関連学会がワーキンググループを立ち上げて、熱中症予防の注意点をあげたなかに、

「マスク着用により、身体に負担がかかりますので、適宜マスクをはずして休憩することも大切です。ただし感染対策上重要ですので、はずす際はフィジカルディスタンスに配慮し、周囲環境などに十分に注意を払って下さい。また口渇感に依らず頻回に水分も摂取しましょう。」という文言があります。

マスクを外して休憩する方が良いともいわれています。うまく使い分けて、この夏を乗り切ってください。

☆ 8月の乙訓健診のお知らせ ☆

8月	月	火	水	木	金	土
						1
	3	4	5	6	7	8
	9	11	12	13	14	15
	17	18	19	20	21	22
	24	25	26	27	28	29
	31					

※日曜および表中×印の日は健診が実施できません。

(土曜日は第1・3・5土曜日のみ健診実施いたします)

※9～10月は大変混み合います。お早めにご受診下さい。

□ 健診時間 AM9:00 より検査開始

※受付終了 11:30 です。

新河端病院 理念

信頼と安心の医療

- ・患者様に感動をしていただける医療を実践します
- ・患者様に選んでいただける病院づくりを実践します

「患者さまの権利」

患者さまには次のような権利があります。私たちはその権利を尊重するような医療を行います。

- ・医療を受ける権利
- ・知る権利
- ・自分で決定する権利
- ・プライバシーを守られる権利

医療法人 医修会 新河端病院