



みなさんこんにちは。暑さの厳しい季節になってきましたが、いかがお過ごしでしょうか？
最近ではマスクのある生活が当たり前になりましたので、注意点をお伝えします！

知っていますか!? 「マスク熱中症」

◎呼吸が妨げられて熱がこもる

からだから熱を逃がす働きの一つである「呼吸」がマスクによって妨げられる。顔半分がマスクで覆われるため、熱が逃げにくい。



◎のどの渴きを感じにくく、脱水症状になりやすい。



さらに要注意! 「マスクと運動」

◎マスクをしながら運動すると、温まった空気が外に出ていけず、冷たい空気で肺を冷やせないため、体に熱がこもります。(顔面温度2℃上昇)

◎運動をすると呼吸数は上がります。

マスクをしながら、頑張って息を吸ったり吐いたりすると、それだけで熱が発生してしまいます。



適宜ひとやすみ
こまめな水分補給



周りのひとと間隔をあけて
おしゃべりは少し我慢
外せる時は外しましょう



汗をかいたら
水分 + 塩分 補給



・のどが渴いてなくてもこまめに水分補給! 1時間ごとにコップ1杯!

・室温は28℃を超えないように! エアコンを使いましょう。
肌寒い時は靴下や羽織を使って快適に! 換気もお忘れなく!



浜通り訪問リハビリステーション TEL:0244-23-7760 FAX:0244-26-6806