

ひまわり薬局だより

発行者 一般社団法人 ファルマネット山形 ひまわり薬局
〒998-0044 山形県酒田市中町3丁目7番1号 TEL(0234)22-2662

コロナ予防と熱中症

気温が上がってのマスク生活…。
暑さに参ってしまいますよね。今回は熱中症に
ついてとり上げたいと思います。



まず熱中症って？

高温多湿のように体温が下がらない環境にすることで、めまいやたちくらみ、吐き気、だるさなどの症状が起こる事です。

マスクが危険!?

結論は、マスクは常につける必要なし!

マスクは飛沫拡散の予防に有効で、基礎的な感染対策になります。しかし、着用することで心拍数や呼吸数、CO₂濃度、体感温度が上昇するなど体に負担がかかることがあります。

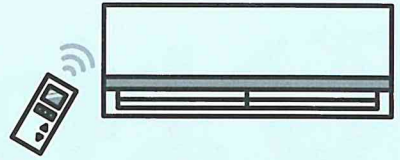


どんな時に外せるの？

屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合はマスクを外しましょう！



エアコンは無理せずつけよう!



エアコンの活用は熱中症対策に有効です。

しかし、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を開け、換気扇によって換気を行う必要があります。

水分を摂ろう!



何を飲めばいい?

電解質(ナトリウムやカリウム)が入っている方が体液に近い水分になります。スポーツ飲料や経口補水液(OS-1)がそれにあたります。



熱や日差しから守ろう!

熱のこもらない素材や薄い色の衣服を選び、日光を遮る帽子を身に着けるようにしましょう。

熱中症は、暑さに慣れていない人が多くなってしまいう傾向があります。日頃から適度に外に出るのも効果的です。



職・員・紹・介



薬剤師 渡部 亜美

こんにちは! 4月からひまわり薬局で勤務させていただいている薬剤師の渡部亜美です。出身は酒田です。

自然が大好きで、大学が栃木県だったこともあり趣味は山登りです。カメラを持って登り綺麗な景色を写真に収めたり、一生懸命に登った後に山頂で食べるご飯はとっても美味しいのでこれからも続けていきたいなと思っています。

さて、健康の維持のためには食事や運動も大切だと考えています。お薬のことだけでなく、日々の生活に楽しく取り入れられるような健康面のアドバイス等もできるよう日々努力していきますので、これからよろしくお願ひします。

栃木県・朝日岳

