

皆さんこんにちは。田植えのシーズンから数カ月が経ち、早いところでは稲穂が実っています。無花果や栗など秋の味覚も少しずつ目にするようになり、自然は長く続くコロナ禍を介さず、季節を私たちに教え楽しませてくれます。みなさんの周りにはどんな季節の変化がありますか？今回は、『熱中症』と『感染症』について紹介していきます。

## ◎ 熱中症に気をつけましょう！

現在ワクチン接種が進んでいますが、今年もマスクを着用して夏を過ごさなければいけません。マスクは熱をため込むので、熱中症リスクが高くなります。いつでも・誰でも・どこでも熱中症にかかる危険性があります。今回は、熱中症の予防と感染症の対策について過去のとまりを振り返りながら、紹介していきます。

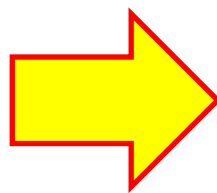
### ★熱中症とは？

体温が上がり体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなるなどして、**体温の上昇、めまい、けいれん、頭痛**などの症状が起きます。

こんな症状、みなさんはありませんか？

めまいや顔のほてりを感じる	体温が高い、皮膚の異常
筋肉痛や筋肉がけいれんする	呼びかけに反応しない
体のだるさやはきけがある	まっすぐ歩けない
汗のかきかたがおかしい	水分補給ができない

このような症状を感じたら**熱中症にかかっている可能性**があります。少しでも異常を感じたときは、すぐに休息をとりましょう。そして我慢せずに病院を受診しましょう！熱中症は『いつでも・どこでも・誰でも』条件次第でかかる危険性があります。正しい予防法を知り、普段から気を付けておきましょう！



## ★熱中症の対策方法

### ◆シーズンを通して、暑さに負けない体づくりを続けよう！

熱中症を予防するためには、暑さに負けない体づくりが大切です。気温が上がり始める初夏から適度な運動を行い、適度な食事、十分な睡眠をとるよう心がけましょう！



### ◆日々の生活の中で、暑さに対する工夫をしよう！

私たちの生活の中にはたくさんの工夫できるポイントがあります。みなさんも早速実践してみましょう！



### ◆特に注意が必要なシーンや場所で、暑さから身を守るアクションを！

炎天下でのスポーツや、空調設備が整っていない環境で作業を行う場合などは、特に熱中症のリスクが高まります。適度な水分、塩分の補給をこまめに行うなど、熱中症から身を守るアクションをとりましょう！

熱中症対策をして  
夏を乗り切りましょう！





## ★感染症を防ごう！

私たちの体に害を起こすウイルスや細菌などが体内に何らかのカタチで侵入し、発熱や腹痛といった症状を起こすことを感染症といいます。現在、猛威を振るっている新型コロナウイルスも感染症です。感染症は以下のようにして感染します。

### 接触感染

ウイルスが付着した手で目をこすったり、手指消毒をせずにいろいろなところを触ることで感染すること。

### 飛沫感染

ウイルスを持っている人の咳やくしゃみの『しぶき』を吸い込むことで起こる感染経路のこと。咳エチケットができていなかったり、マナーの悪い食事などで起こる。

感染しないためには、感染経路を断つことが重要です。コロナ禍の長期化により感染予防の意識が薄れてきていませんか？もう一度しっかり考えましょう！

- ◆ 帰宅時、食事の前などは**15秒を目安**に手洗いを行う
- ◆ 手指消毒は、**アルコールが含まれているもの**を選ぶ
- ◆ 帰宅時には**水道水やお茶でうがい**をすると効果的
- ◆ 1時間に**2回以上**換気する
- ◆ 3密を避けるため、**家で過ごす**
- ◆ マスクは**正しく着用**する

など

あごマスク

鼻出しマスク

あご出しマスク

正解マスク



2019年12月に確認されて以来、感染者数が増加し続けている新型コロナウイルスは、形が変異しやすいウイルスです。感染力は強いですが、ウイルス自体は**アルコールでも除菌可能**といわれています。

『このくらい大丈夫・・・』と思わずに、しっかりと予防していくことが重要です。

参照：[在宅情報マガジン てまり 令和2年 第12号 \(zaidan-omtiryo.jp\)](http://www.zaidan-omtiryo.jp/)

<http://www.zaidan-omtiryo.jp/>

## ★最後に

マスクをつけていると、水分補給を疎かにしてしまいがちです。意識をして水分をとるようにし、熱中症を予防しましょう。

新型コロナウイルス感染症に関しては、ワクチンを接種された方もされていない方も、毎日健康に過ごせるよう身近な事から予防に努めましょう！

Q1: 熱中症はいつでも・誰でも・どこでもかかる危険性がある

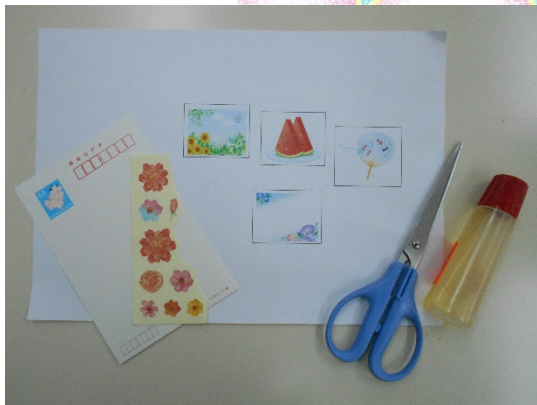
Q2: 熱中症の症状があるときは自宅でゆっくり休むと良い

Q3: ウィルスに感染する経路は飛沫感染のみだ

Q4: 手指消毒はアルコールが含まれているものを選ぶ

Q5: マスクは鼻が出ていても問題ない

## ●絵葉書を作ろう！



長期化するコロナ禍により、友人や知人と会うことがより困難になっていると思います。

久しくお会いできていない方々に、絵葉書を作って送ってみませんか？

心のこもった絵葉書は、頂いた方の心を温かくすると思いますよ♪

## ●大牟田地域住民医療・介護情報共有拠点事務室 OSKER

大牟田の医療・介護施設情報を掲載しています。どなたでも好きな写真を投稿できるギャラリーを製作いたしましたのでご紹介いたします。

TEL 0944-57-2007

Web サイト <https://osker.org/>

<回答> Q1: ○ Q2: × Q3: × Q4: ○ Q5: ×