

コロナと暑さを乗り切りましょう

7月18日～24日の一週間で、日本の新規コロナ感染者は96万9千人にのぼり、世界最多となりました。

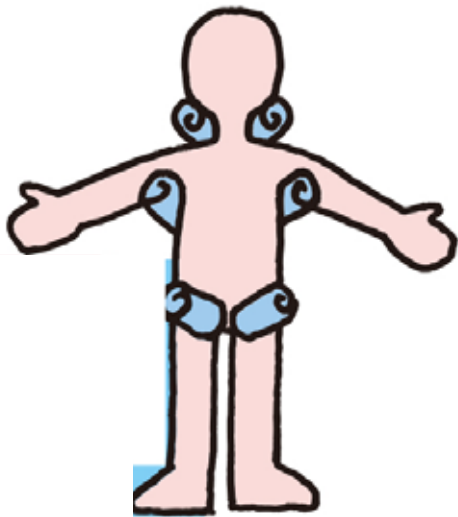
その後も連日新規感染者が20万人を超え、28日には過去最多の1日23万人超を記録しました。

オミクロン株「BA.5」による第7波が続いており、医療ひっ迫が急激に進んでいます。

また記録的な猛暑で熱中症患者も激増しています。水分補給と身体を冷やすことがとても重要です。

身体を冷やしましょう

高熱が出るとつらいものです。氷のうや、ぬらしたタオルを首、腋の下、太もものつけ根を集中的に冷やしましょう。



体温の測り方について

食事や入浴、運動後、帰宅してすぐでは、正確な体温は測定できずに高めに出てしまいます。2～30分待ってから測ることが推奨されています。

また、正しい測定結果にするためには、体温計を腋の下にしっかりとはさむようにしましょう。

体温調整は衣服で

おこないましょう

高熱が出ると悪寒がしたり、暑くて汗びっしょりになったりします。無理せずにエアコンをつけて、さらに暑いときは1枚脱いで熱を逃がしましょう。

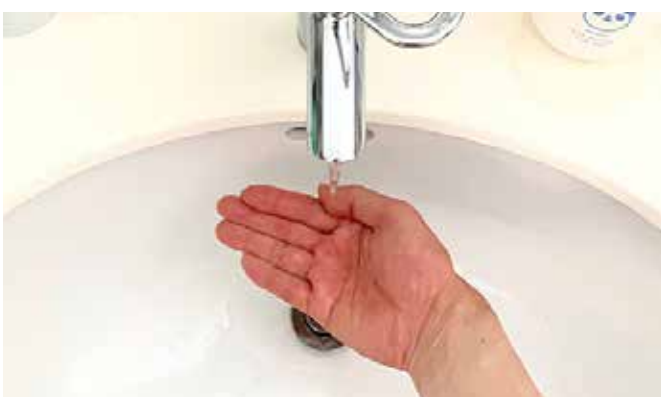
汗をかいたら、こまめに着替えて身体が冷え過ぎないようにすることを心がけましょう。

経口補水液の作り方

冷やした水分、スポーツドリンクを摂ることは体内から身体を冷やすとともに水分補給にもなり一石二鳥です。

経口補水液は、白湯1ℓと砂糖30g～40g、塩3gを溶かせば完成です。

手のひら 足の裏 冷却法



- (1) 手のひらを流水で15秒ほど冷やす。
- (2) 洗面器やバケツに水を張り、5分ほど手や足をつける。

手のひらと足の裏には動脈と静脈をつなぐ動脈静脈吻合フンゴウ (AVA) という血管があり、ここを冷やすと、全身を冷やす効果が期待できるといいます。水温は15度程度が最適です。