

「新しい生活様式」における 熱中症予防

新型コロナウイルスの出現に伴い、一人ひとりが感染予防の3つの基本である

①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗いや「3密(密集、密接、密閉)」を避ける等の対策を取り入れた生活様式が求められています

マスク着用により、熱中症のリスクが高まるのをご存知ですか
マスクを着けると、皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調整がしづらくなってしまいます。

ポイント

熱中症を防ぐために
状況に応じて
マスクをはずしましょう

ウイルス感染対策は
忘れずに！

屋外で人と2m以上離れている時など、
状況に応じてマスクをはずしましょう！

【マスク着用時】

激しい運動は避けましょう！

のどが渴いていなくても、こまめに水分補給をしましょう！

こまめな水分補給

～1日あたり1.2Lを目安に～

- 1時間ごとにコップ1杯
 - 入浴前後や起床後もまず水分補給
- 大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

水分やカリウムの摂取は
腎臓機能に障害がある
場合は注意が必要！

熱中症予防のための栄養素

- ・カリウム(生の果物や野菜)
汗をかくと塩分とともにカリウムも出ていく 塩分とともにカリウムの補給も
- ・ビタミンB1(豚肉・うなぎ・玄米)
不足すると糖質を分解することができず、疲労物質が溜まり、疲れやすく…

栄養をしっかり！ 日常からバランスの良い食事やしかりとした睡眠が大切です！

栄養指導のご案内

当院では外来、入院共に医師の指示に基づき、個別に栄養指導を行っております。

糖尿病、腎臓病、高血圧、脂質異常症、肥満症など様々な疾患に対し、管理栄養士が患者様の日常生活や食習慣に合わせた内容でお話しします。お気軽にご相談ください。



栄養指導のご利用について

栄養指導は管理栄養士が担当し、時間は30分程度となっております。

生活習慣病（糖尿病、腎臓病、高血圧、脂質異常症、肥満症など）の方や医師が栄養（食事）指導を必要とする方を対象に行っております。

～☆ 栄養指導をご希望の方は

医師にご相談ください ☆～

