



感染予防と熱中症

新型コロナウイルスの対策が続く中で迎える熱中症シーズン。マスクの着用や運動不足で熱中症のリスクが例年以上に高まっています。熱中症に詳しい専門家は「**誰も経験したことのない夏になる**」として例年以上に備えを徹底するよう呼びかけています。

そこで今回は「新しい生活様式」を踏まえた熱中症を防ぐためのポイントをまとめてみました。

☆マスクの着用☆

マスクは飛沫の拡散予防に有効だが、着用していない場合と比べると心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度が上昇するなど身体に負担がかかることがある。

高温や多湿といった環境下でのマスク着用は熱中症のリスクが高くなるおそれがあるので、屋外で人と十分な距離（**少なくとも2m以上**）が確保できる場合にはマスクをはずすようにする。

マスクを着用する場合には強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心がける。

また、周囲の人との距離を十分にとれる場所で、マスクを一時的にはずして休憩することも必要。

☆エアコンの使用☆

熱中症予防のためにはエアコンの活用が有効。ただし、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はしていない。

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たり換気扇を使ったりして換気を行う必要がある。この場合、室内温度が高くなりがちなので、エアコンの温度設定を下げるなどの調整をする。

☆涼しい場所への移動☆

少しでも体調に異変を感じたら速やかに涼しい場所へ移動することが熱中症予防に有効。人数制限等により屋内の店舗等にすぐに入ることができない場合は屋外でも日陰や風通しのよい場所へ移動する。

☆日頃の健康管理☆

毎朝など決まった時間の体温測定、健康チェックは熱中症予防にも有効。平熱を知っておくことで発熱に早く気づくこともできる。日頃から自分の身体を知り、健康管理を充実させ、体調が悪いと感じたら無理せず自宅で静養する。

**令和2年度の
熱中症予防行動**

環境省
厚生労働省
令和2年5月

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の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「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する

3 こまめに水分補給しましょう

- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

2 適宜マスクをはずしましょう

- ・気温・温度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

4 日頃から健康管理をしましょう

- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養

5 暑さに備えた体作りをしましょう

- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。



新型コロナウイルス感染症に関する情報：
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html
 熱中症に関する詳しい情報：<https://www.wbgt.env.go.jp/>



次に、**熱中症予防7つのポイント**を紹介しています。

- ①3食をきちんと食べる
- ②のどが渇いたなと感じ始めたら水分摂取（多量のカフェイン摂取を控える）
- ③経口補水液を家族1人2本×3日分常備
- ④クーラーをすぐつけられるよう 調整し、暑いと感じる場所にいない
- ⑤換気をこまめにし、湿度も高くないよう注意（環境省ウェブサイトで毎日発表される「暑さ指数」もチェック）
- ⑥快適な環境でよく睡眠をとる（疲労も熱中症リスク）
- ⑦人混みを避けた散歩や室内での軽い運動を行う

熱中症に注意



外出自粛が広がる中、一人暮らしの高齢者などは人との交流が減り、熱中症への注意喚起をうける機会も減ります。

透析患者さんは汗がうまく出ないため、熱が体内にこもりやすく、また、日頃から飲水・塩分制限をしているため熱中症に対する注意が必要です。最近では、最新マスクとして冷感マスクも販売されていますのでソーシャルディスタンスを守りつつ、体調を崩さないようこの夏を皆さんで乗り切りましょう!!

はまゆう会看護部接遇推進委員会 7月担当 天岡



スマイル通心 2020年7月号

今月のテーマは、「マスクと熱中症」についてでしたが、いかがだったでしょうか？

今年は、新型コロナウイルス感染予防のため、マスク着用を推奨されていますが、これから夏本番となり、マスクを着用しているのといないのでは口元の温度が3℃上昇すると言われており、熱中症予防も必須となります。

厚生労働省では、熱中症を防ぐため屋外では人との距離が2m以上ある場合は、気温や湿度など状況に応じてマスクを外すように呼びかけていますが、普段の生活の中でそういう状況になることは少なく、屋外でマスクを外す機会は少ないのではと思います。

今の時期は、熱中症になりやすいことを認識し早期発見、初期対応を行いましょう。

こんな症状があったら熱中症を疑う

軽度…めまい、立ちくらみ、筋肉痛、大量の発汗

中度…頭痛、吐き気、倦怠感、虚脱感

重度…意識がない、けいれん、高体温、呼びかけに対しての返事がおかしい、まっすぐに歩けない

熱中症になった時の処置

1. 涼しい場所へ避難させる
2. 衣服をゆるめ、体を冷やす
3. 水分・塩分を補給する

コロナ対策のため3密を避けながらマスク着用と熱中症予防を行い、この夏をみんなで乗り切りましょう。

看護部長 渡辺 千代子

