



～コロナ禍における熱中症対策について～

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐために、「新しい生活様式」として、一人ひとりが感染防止の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)」を避けるなどの対策を取り入れた生活様式を実践することが求められています。

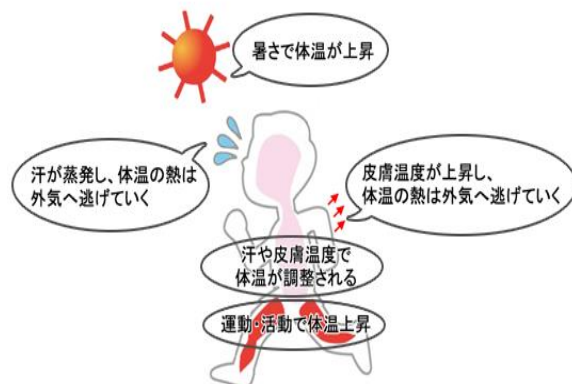
これから、夏を迎えるにあたり、例年よりもいっそう熱中症にも注意をしなければなりません。今号は新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐためのコロナ禍における熱中症予防のポイントをまとめました。

熱中症とは

暑い環境の中で、体内の水分や塩分バランスが崩れたり、体温の調整機能がうまく働かないことにより発症します。症状が重くなると生命へ危険が及ぶこともあります。特に高齢者、乳幼児、高温下での労働、運動時に発症しやすく注意が必要です。

熱中症は、例年梅雨入り前の5月頃から発生し、梅雨明けの7月下旬から8月上旬に多発する傾向があります。

平常時の体温調整反応



熱中症とコロナは似ている？

熱中症は、軽い症状から命にかかわる重症なものまで、段階的にいくつかの症状がみられます。軽いものでは、立ちあがったときなどにクラツとする立ちくらみや、呼吸や脈が速くなる、くちびるのしびれなどがあらわれることがあります。また、大量の汗をかいて体内の水分と塩分が不足すると、足や腕、腹などの筋肉に痛みを伴うけいれんが起こることがあります。ほかにも、脱水症状によってだるさ、頭痛、めまい、吐き気などの症状が見られます。

さらに症状が進むと、40度以上の高熱、意識障害、けいれん、異常行動などを起こすことがあります。脳内の温度が上昇することで中枢神経に異常が起こり、からだのさまざまな臓器に障害が出て、命を落とすこともある危険な状態になります。

呼びかけに応えないときは救急車を呼びましょう！

熱中症とコロナの症状は、共通するものがたくさんあり、区別するのが難しいです。コロナとの違いは、コロナは咽頭痛、咳、鼻水があることです。

熱中症になる環境や生活を避け、熱中症対策をしておけば、これらの症状の原因が熱中症ではなく、新型コロナウイルス感染症という可能性を早期に疑えることにも繋がります。

熱中症とコロナ症状 似ている？	
 熱中症	 新型コロナウイルス症状
共通 発熱・倦怠感・頭痛・吐き気 筋肉痛・関節痛	
違い 筋けいれん	違い 咽頭痛・咳・鼻水

コロナ禍における対策

(1) マスクの着用について

マスクは飛沫の拡散予防に有効で、一人ひとりの基本的な感染対策として着用を勧めています。ただし、マスクを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ります。

したがって、**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しましょう。距離が確保できなくても、会話がなく人とすれ違う程度の場合はマスクは必要ありません。

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ましょう。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です。外出時は暑い日や時間帯を避け、涼しい服装を心がけましょう。

●就学時のマスク着用の必要がない場面

学校生活では、屋外の運動場に限らず、プールや屋内の体育館等を含め、体育の授業や運動部活動、登下校の際

●就学前児のマスク着用の必要がない場面

2歳未満・・・マスクの着用は推奨しません。

2歳以上・・・他者との距離にかかわらず、マスク着用を一律には求めています。

マスクを着用する場合は、保護者や周りの大人が子どもの体調に十分注意した上で着用しましょう。

※マスクは汗を吸収すると通気性が悪くなります。
汗をかいた時はこまめに換えましょう。

(2) エアコンの使用について

熱中症予防のためにはエアコンの活用が有効です。

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、冷房時でも窓開放や換気扇によって換気を行う必要があります。**

換気により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しましょう。

(3) 涼しい場所への移動について

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、熱中症予防に有効です。

一方で、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良い場所へ移動しましょう。

(4) 日頃の健康管理について

毎朝など定時の体温測定をすることは、熱中症予防にも有効です。平熱を知っておくことで、発熱に早く気づくこともできます。日ごろからご自身の身体を知り、健康管理を充実させてください。また、体調が悪いと感じた時は、無理をせず自宅で静養するようにしましょう。

熱中症を防ぐために
マスクをはずしましょう

ウイルス感染対策は忘れずに！



生活習慣を整えて、熱中症にならない体作りを心がけましょう！