

気になる健康と医療のおはなし

暮らしと健康

NO.8

熱中症を予防しましょう

令和2年の夏は西日本を中心とした猛暑が予想され、富山県もかなり暑い夏となりそうです。そして新型コロナウイルス感染症の影響で、これまでと異なる生活環境下で“新しい生活様式”の夏を迎えることとなり、これまで以上に熱中症予防が必要になってきます。

例年ならば春頃よりゆっくりと体は夏の暑さに慣れていく(暑熱順化)はずですが、今年は外出自粛のため体の準備ができていません。15分程度から少しずつ時間を延ばし、3密を避けて外出やウォーキングをして軽く汗をかくことに慣れましょう。

通勤・通学時には、暑さに耐えられると思ってもなるべく涼しい場所を選び行動しましょう。またのどが渇いたと思わなくても水分を摂ることが大切です。経口補水液を携帯することをお勧めします。三食をしっかり食べることも重要です。水分の6割は食事ととっていると言われています。さらに1日に1.2リットルから1.5リットルの水分を摂ることをお勧めします。

今やマスクを着用することは感染防止の対策であたりまえになっていますが、夏の気温・湿度が高い中でマスクを着用すると、熱中症のリスクが高まるおそれがあります。このため、屋外において、人と十分な距離(2m以上)がある場合はマスクを適宜外しましょう。マスクを着用して強い負荷の作業や運動はなるべく避け、こまめに水分摂取をし休憩することが必要です。

また、新型コロナウイルス感染症対策には、冷房時でも窓を解放して換気をして新鮮な空気を取り入れることが必要です。ほとんどのエアコンは換気ができず、室内の空気を暖めたり冷やしたりして部屋の中に吹き出すだけです。夏の場合には室内の温度が高くなりやす



いので、複数の窓を同時に開け空気が流れるようにし、扇風機等を活用し、時短の換気を心がけましょう。1時間に1回、1、2分が目安となります。

特に熱中症になりやすい高齢者、子ども、障がい者の方へは3密を避けながらも声掛けや目配りをしましょう。毎年、夜や早朝に熱中症で救急搬送される人が絶えません。室内の温度、特に夜間の室温が28度以上にならないよう、十分に気をつけ過ごしやすい環境をつくりましょう。

令和2年度の
熱中症予防行動

「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。このように「新しい生活様式」における熱中症予防の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
 - ・暑い日や長時間は無理をしない
 - ・涼しい服装にする
 - ・急に暑くなった日中は特に注意する
- 2 適宜マスクをはずしましょう**
 - ・気温・湿度の高い中でマスク着用は要注意
 - ・維持で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合は、マスクをはずす
 - ・マスクを着用している時は、食後のかき作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分に確保の上で、適宜マスクをはずして休憩
- 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
 - ・大量に汗をかいた後は塩分も補給する
- 4 日頃から健康管理をしましょう**
 - ・日頃から体調管理、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 暑さに慣れた体作りをしましょう**
 - ・暑くなり始めの時期から涼しい環境で
 - ・水分補給は続けずに、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/shokunin/kyosei/0000164706_00001.html
 熱中症に関する詳しい情報 <https://www.wbgt.env.go.jp/>

出典：環境省熱中症予防情報サイト <https://www.wbgt.env.go.jp>

今月の先生

医療法人 若葉会 高重記念クリニック
小児科・アレルギー科 高尾 幹