

熱中症対策について

下の【図1】をご覧ください。

【図1】は、マスクを着用した場合・着用していない場合で、口元の温度がどれくらい差があるか示した図です。

新型コロナウイルスの流行により、気温が高い日でもマスクを着用して外出することが多くなりますが、その際には「マスク熱中症」に十分注意しましょう。



《マスク熱中症にかかるしくみ》

マスクを着用すると、吐いた暑い息を再度吸うことで体温調節が上手にできず、また、口元に湿気が溜まることで、喉の渴きを感じにくくなります。

これらの条件が、「マスク熱中症」を引き起こすため、適宜マスクを外す等の対策をとりましょう。(※人と2m以上離れている時。)

1. 今年の熱中症対策の注意点

今年は、「新しい生活様式」のなかで、熱中症対策を行う必要があります。

別添資料『熱中症予防×コロナ感染防止で「新しい生活様式」を健康に！』参照

【熱中症対策】

- ①暑さを避ける工夫をする。
- ②適度に運動を行い、暑さに耐性を作る。
- ③こまめに水分補給をする。※〈おススメ飲料水〉参照

※1日1.2Lを目安に、喉が渇く前に水分補給をしましょう。

〈おススメ飲料水〉

熱中症対策水 経口補水液 OS-1 アクエリアス



- ④マスク熱中症対策として、周囲の人と距離を十分にとれる場所では適宜マスクを外す。

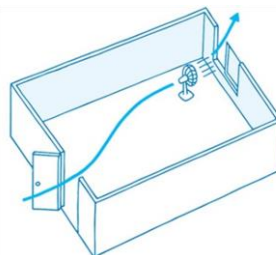
※人と2m以上離れている時。

- ⑤日頃から健康管理を行う。※体温チェック
- ⑥体調不良を感じたら、無理せず自宅で静養する。
- ⑦定期的に窓を開けて換気をする。※【参考】参照



【参考】 部屋に窓が1つの場合の換気

換気の際、窓は2方向を開けることが望ましいですが、間取りによっては、窓が1つしかない場合があります。その場合は、右図のように、扇風機を外向きに使用し、空気の流れを作ります。



2. 熱中症早期発見のポイント ※「マスク熱中症」を含める。

熱中症の前兆は、自分では気づきにくく、また軽傷なら大丈夫と思い込んでしまい、後に重症化する場合があります。

(1) 熱中症になりかけているサインに気づきましょう。

次の症状は、主に熱中症の初期症状です。

- ①汗が大量に出る。
- ②筋肉の硬直、筋肉痛になる。
- ③軽いめまいや立ちくらみがする。
- ④喉が強く渴く。※一般的な熱中症の症状

など



(2) 熱中症は後から症状が現れる場合がある。

熱中症は急性的に症状がでるイメージがですが、徐々に体調が悪化する場合もあります。

次の①から④に該当する場合は、熱中症の可能性が高いと考えられるため早めに熱中症対策をしましょう。

- ①日中、暑い場所に長くいた。
- ②汗がたくさん出たのに水分補給をあまりしなかった。
- ③冷房設備のない、蒸し暑い部屋に長くいた。
- ④暑い気温のなか、マスクを長時間着用していた。



※熱中症と新型コロナウイルスの症状は倦怠感、頭痛、筋肉痛・筋肉の硬直、高体温と共通点があり、医療従事者でも診断が難しいと言われています。体調不良を感じたら、まず病院に問い合わせることをお勧めします。



症状別の応急処置方法

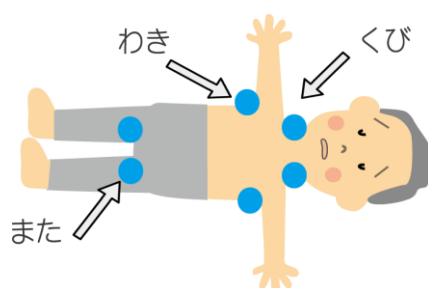
	軽症	中等症	重症
症状	<ul style="list-style-type: none">めまい筋肉の硬直筋肉痛発汗異常喉の渇き	<ul style="list-style-type: none">頭痛吐き気、嘔吐倦怠感	<ul style="list-style-type: none">意識障害痙攣歩行困難高体温

(1) 軽症

- ①風通しの良い場所や、冷房の効いた室内などへ移動させる。
- ②衣服を緩めて風通しを良くする。
- ③水分や塩分をしっかりと補給させる。
- ④体に水をかけたり、冷たい濡れタオルを当てて体を冷やす。

※濡れタオルはくび・わき・またに当てましょう。

大きい動脈があるため、早く体内の熱を取ることができます。



※「おでこ」は、冷やすとNG (熱中症時に限る)

おでこを冷やすと、脳が『体が十分冷えた』と勘違いし、
発汗作用が止まってしまいます。

風邪の場合は、おでこを冷やしても問題ありません。

(2) 中等症

「軽症」時と同じ対処をする。回復が見られない場合は、すぐに医療機関で治療を受ける。(回復には個人差あり)

※その場で回復した場合でも、医療機関の受診をお勧めします。

(3) 重症

すぐに救急車を呼び、医療機関で治療を受ける。