

# 予防を忘れずに 今年はマスク熱中症に注意

気温と湿度が高い日が続くと熱中症にかかるリスクが高まります。

今年は新型コロナウイルスの感染予防としてマスクを着用しているため、熱がこもりやすいくっさの注意が必要です。また、屋外だけでなく室内でも発症する可能性があります。そこで今号では熱中症から自らの身を守る方法をご紹介します。

☎377-4511健康支援課

## 熱中症とは

高温多湿な環境で、体内の水分量や塩分のバランスの崩れや体温調節機能が働かないことにより起こる体調不良のことです。悪化するとめまいや頭痛などの症状が現れ、重症化すると意識障がいやけいれんなどが起こります。



重症度	軽	中	重
症状	めまい・立ちくらみ・ 筋肉痛・大量の発汗	頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐・ 倦怠感・虚脱感	意識障がい・けいれん・ 手足に力が入らない・高体温

## マスク着用による熱中症に気をつけましょう

新型コロナウイルス感染症対策のためマスクの着用は重要です。しかし、マスクを着用すると「熱がこもりやすく」「のどの渇きを感じづらく」なるため熱中症のリスクが高くなります。そのため、例年よりもいっさの注意が必要になります。

**こんな人は特に注意**  
高齢者、乳幼児、暑さに慣れていない人、肥満の人、持病のある人、体調の悪い人

### 熱中症の予防のために

## 暑さ指数をチェックすることも効果的

環境省では熱中症予防情報サイトで暑さ指数を発表しています。指数をチェックして値が高い場合は熱中症に特に注意しましょう。



熱中症予防情報サイト

### 暑さ指数とは

熱中症を予防するため提案された指標です。単位は気温と同じ「℃」で表されますが、その値は気温とは異なります。日常生活に関する指針は右記の通りになります。

### 日常生活に関する指針

温度基準 (WBGT)	注意すべき生活活動の目安	注意事項
危険 (31℃以上)	全ての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が高い。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
厳重警戒 (28~31℃※)		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒 (25~28℃※)	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に充分に休息を取り入れる。
注意 (25℃未満)	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。

※ (28~31℃) 及び (25~28℃) については、それぞれ 28℃以上31℃未満、25℃以上28℃未満を示します。日本気象学会「日常生活における熱中症予防指針 Ver.3」(2013)より

出典：環境省熱中症予防情報サイトより

## 予防ともしもの時の対応



熱中症は脱水や体温の上昇を抑えることで予防できます。それに加えて新型コロナウイルスの感染予防を行う必要があります。

### マスクの着脱を適宜しよう

屋外で人と十分な距離 (少なくとも2m以上) をとれる場合は、マスクを必要に応じて外すようにしましょう。また、マスクを着用している時は強い負荷のかかる作業や運動は避けましょう。

### 体温調節を上手にしよう

外出時は帽子の着用や日陰を歩くなど直射日光を避け、室内ではエアコン・扇風機や冷却用品などを活用し、体の熱を下げましょう。ただし、冷房使用時にも新型コロナウイルス感染症を予防するため、換気扇や窓開放などで換気をする必要があります。

### 水分を補給しよう

早めの水分補給を心がけましょう。1日当たり1.2ℓの水分補給が目安です。大量に汗をかいたときは水分とあわせて塩分も一緒に補給しましょう。

### 日頃から検温など健康管理をしよう

体温測定などの健康チェックは新型コロナウイルスだけではなく熱中症予防にもつながります。また、1日3食バランスのよい食事をとり規則正しい生活を心がけましょう。

### 私の熱中症予防



スポーツ推進委員 鶴岡 美生子さん

いつも持ち歩いているバッグに冷却剤とタオルを入れて忘れずに携帯するようにしています。また、買い物の際に熱中症対策グッズを気にかけるようにしていて、今後、自分に合ったグッズがあったら試してみようと考えています。

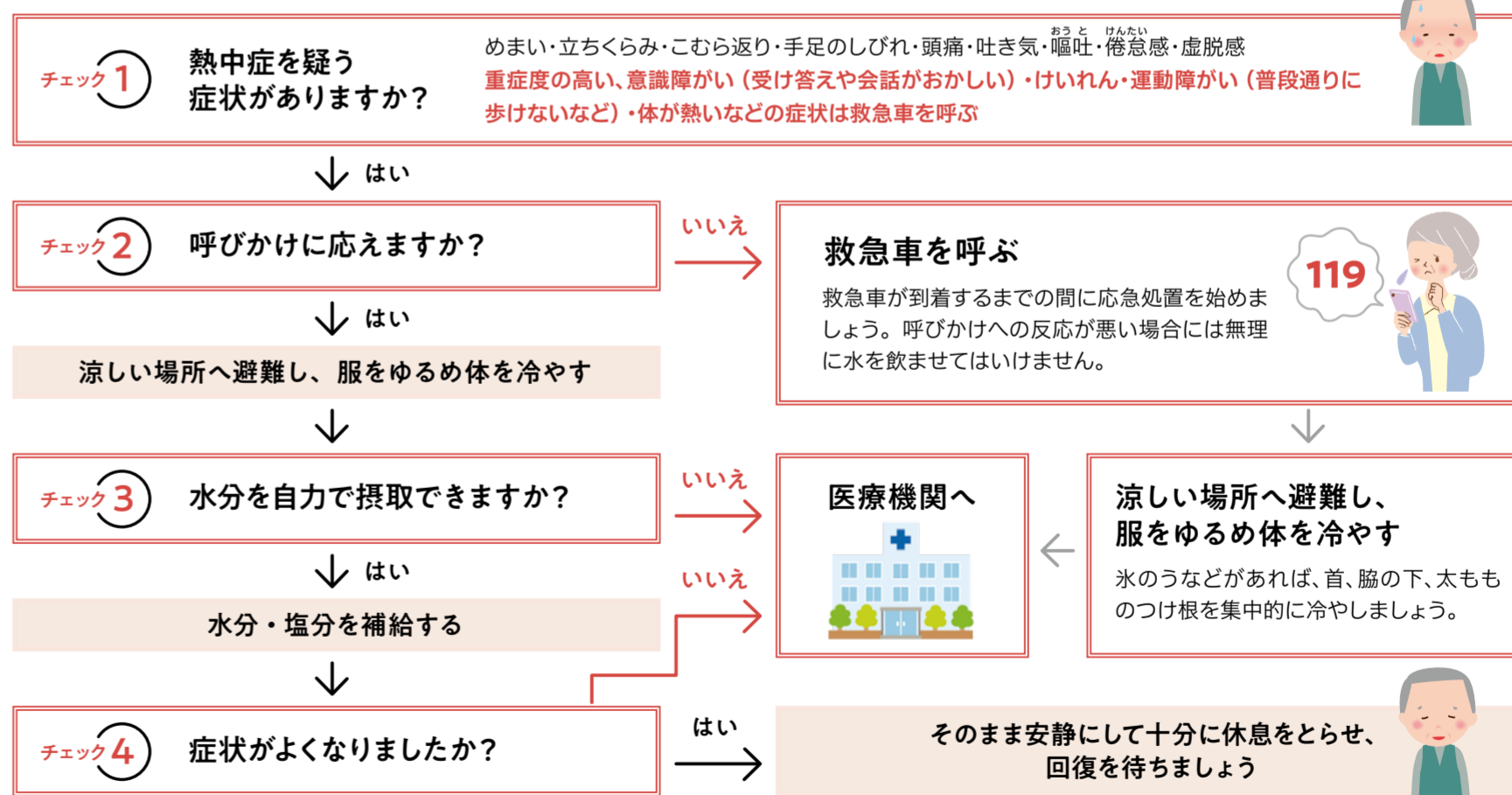


介護予防 いきいき健康教室 講師 中村 美江さん

マスクをしていると熱がこもりやすくなるので、通気性の良い服などを着用して熱を逃がすようにしています。また、エアコンや扇風機を使うときは、冷やし過ぎると体に負担になるので温度設定に気をつけ風が直接体に当たらないようにすることを心がけています。

## 熱中症の対処法

もし身の回りの人が発症したら落ち着いて対処しましょう。最初の処置が大切です。☎333-2111救急課



市では健康に不安を抱えられている方に向けてフリーダイヤルで24時間・無休で利用できる「あんしんホットダイヤル(市川市急病医療情報案内)」を設置しています(非通知設定では利用できません)。