



けんこうNetはホームネット(株)が提供する看護師監修の身近な健康に関する情報です。



「新しい生活様式」における熱中症予防のポイント

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、

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。

夏を迎えるにあたり、新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐための「新しい生活様式」における熱中症予防のポイントを厚生労働省の資料を基にまとめましたので参考にしていただけます。

①マスクの着用について

マスクは飛沫拡散予防に有効といわれています。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。特に、高温や多湿の季節のマスク着用は、熱中症のリスクが高くなる為、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。

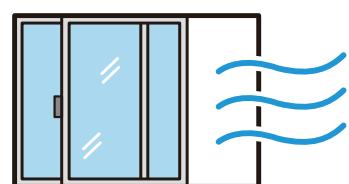
<マスクを着用する場合の留意点>

- ①強い負荷がかかる作業や運動は避けましょう。
- ②のどが渇いていてもこまめに水分補給を心がけましょう。
(目安として、約1時間に100ml程度、汗をかいている時は多めに。)
- ③周囲の人との距離を十分にとれる場所で(少なくとも2m以上)、マスクを一時的にはずして休憩をしましょう。
- ④外出時は暑い日や暑い時間帯を避けましょう。
- ⑤風通しの良い涼しい服装を心がけましょう。



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といわれています。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に移動することが、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もあると思います。その際は、屋外でも日陰や風通しの良い場所に移動してください。応急処置として、首、わきの下、足の付け根など、皮膚の表面に動脈が走っている場所を冷たいもの(保冷剤)などで冷やす方法や、濡れたタオルなどで顔や身体を拭き、身体の熱を下げる方法もあります。また、たくさん汗をかいた時は塩分補給も大事になってしまいます。



④日頃の健康管理について

「新しい生活様式」では、毎朝など、定時の体温測定、健康チェックをお願いしています。熱中症予防の為にも、平熱を知っておくことで、発熱に早く気づくことができます。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。体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養するようにしましょう。また、室内で過ごす時間が長いこともあります。汗をかくことに慣れていない為、自宅で出来る軽い運動習慣を見直してみませんか。

