

《健康だより》 熱中症予防と新型コロナウイルス感染症予防

環境保健部 平安山 智子

全国で未成年者の熱中症事故が相次いでいます。熱中症はその場で意識を失ったり死に至ることもある恐ろしい疾患です。厚生労働省・文部科学省は、熱中症予防と新型コロナウイルス感染症予防を両立させる行動指針を示しました。そこで、熱中症についての情報をご案内します。

「熱中症」とは



- ・高体温、発汗による脱水・塩分バランス失調により起こります。
- ・軽症なうちは、めまい・立ちくらみ・筋肉痛・汗がとまらない症状にとどまりますが、我慢していると頭痛・吐き気・倦怠感・虚脱感を生じます。さらに進行すると、脱力・けいれん・意識混濁となり死に至ります。
- ・中重度の症状になると、体が動かず声も出せなくなり、回避行動や助けを呼ぶことができなくなって生命が直ちに危険にさらされかねません。



新型コロナウイルス感染症予防と熱中症予防・回避行動が相反する場合は、まずは熱中症予防行動を優先させます。

【熱中症危険時の回避行動例】

- ・屋外で気温・湿度・日射量の高い状況下では、周りの人と距離を確保して、マスクを外す。
- ・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。
- ・マスク着用時には、特にこまめに水分補給と塩分補給を行い、激しい運動や息のあがる活動は控える。
- ・マスク着用時は、暑い密室やクーラーの効いていない室内を避ける。

厚生労働省『新しい生活様式』における熱中症予防行動のポイントより



「熱中症」のリスク要因

- ・「高気温」、「高湿度」、「風がない」、「直射日光」は危険な環境要因です。急に熱くなった日や暑い室内での活動は特にハイリスクです。
- ・寝不足や下痢、水分補給を取っていないなどの体調不良や肥満があるとリスクが高くなります。
- ・激しい運動や長時間の運動、休憩や水分補給をしない運動はリスクを高めます。
- ・マスクを着用して運動すると、呼吸での排熱が妨げられて、リスクが上昇します。

積極的な熱中症予防行動例

- ✓ 気象庁の発表する「熱中症警戒アラート」や最新の暑さ指数予測情報を把握して、適切な行動をとる。
- ✓ 「高気温」、「高湿度」、「風がない」 気象のときは、外出や運動を控える。
- ✓ 部屋の中でも、エアコンやクーラー などを使って、涼しく過ごす。
- ✓ のどが渇く前に、こまめに水分をとる。

マスク着用が必要ない場面

- ✓ 屋外では、人との距離(2mを目安)が確保できる場合や、距離が確保できなくても会話をほとんどおこなわない場合。

公園でのランニングやサイクリングなど。

徒歩や自転車での通勤、屋外で人とすれ違う場面など。

(通勤ラッシュや人混みの中は除く)

- ✓ 体育の授業中

厚生労働省『外・屋内でのマスク着用について』より