

熱中症に注意!

子どもとお年寄りには要注意!

マスクは時々外してね



夏のマスクによる影響

マスクを着用していると、呼吸数、体感温度上昇などから、体に負担がかかると考えられています。一般のマスク（サージカルマスク）を着用して運動した人は、着用しない人に比べて心拍数、呼吸数、二酸化炭素が増加し、マスクをつけている部分の皮膚温度は、つけていない人の顔面に比べて温度が1.76℃上昇したという報告もあります。

「新型コロナウイルス感染症の流行を踏まえた熱中症予防に関する提言」*では、適宜マスクをはずして休憩し、のどの渇きを感じなくても頻回に水分補給することを提言しています。

*新型コロナウイルス感染症の流行を踏まえた熱中症診療に関するワーキンググループ
日本救急医学会・日本臨床救急医学会・日本感染症学会・日本呼吸器学会

- ✔ 呼吸がしづらくなる
- ✔ 呼吸数、心拍数が増える
- ✔ 二酸化炭素、体感温度の上昇
- ✔ のどの渇きを感じにくい
- ✔ 高齢者・幼児は脱水のリスクが高いため、とくに注意



※夏、屋外はクールダウンする場所が少ないので、適宜マスクを外すようにしましょう。

高温のなかで作業するときは?

- 体のだるさを感じる前にこまめに休憩
- 屋外で人との距離が2m以上とれるときは、マスクをはずす
- 作業中はお互いの健康状態をチェックする
- 睡眠不足や二日酔いなどは熱中症の危険が! 毎日の体調管理を

こんなときは危険!

重症度に合わせて対処しよう

熱中症は「どのくらい症状が重いか」という重症度により、Ⅰ度、Ⅱ度、Ⅲ度の3つに分類されます。対処法を覚えておきましょう。

重症度	代表的な症状	対処法
Ⅰ度 (軽症)	めまい、たちくらみ、こむら返り、大量の汗	涼しい場所に移動し体を冷やす。 安静にして水分、塩分、糖分を補給
Ⅱ度 (中等度)	頭痛、吐き気、体がだるい、全身倦怠感	Ⅰ度の対処 +誰かがそばで見守る。 回復しなかつたり水分が補給できないときは早めに受診
Ⅲ度 (重症)	意識障害、けいれん、体温が高くなる	Ⅱ度の対処 +救急車を呼ぶ



体の効果的な冷やし方

- 体に水をかける
- めれタオル、凍らせたペットボトルでわきや脚のつけ根、首回りや手のひらなど太い血管を冷やす
- うちわや扇子、扇風機で風を当てる



熱中症の危険度がわかる

「暑さ指数(WBGT)」

熱中症の危険性は温度だけでなく湿度や直射日光によっても変わります。温度にこれらの要素を加えたのが、「暑さ指数(WBGT)」です。

環境省の「熱中症予防情報サイト」で調べることができます。ほぼ安全、注意、警戒、嚴重警戒、危険の5段階に分類されます。熱中症対策として活用しましょう。

<https://www.wbgt.env.go.jp/>

