

「新しい生活様式」での熱中症予防

新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防止するためには、一人ひとりが感染防止の3つの基本である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）」を避けるなどの対策を取り入れた新しい生活様式を実践することが求められています。

そのため、今夏は、これまでとは異なる生活環境下で迎えることとなります。十分な感染予防を行いながら、熱中症予防にもこれまで以上に心掛けてください。

詳しくは、大垣市保健センター（☎75-2322）へ。

熱中症とは

体温並みの気温のなかで、汗をかいて体の水分が少なくなること、熱が体にこもった状態をいいます。熱中症になったとき、水分や塩分が補給されないと重症になり、死に至る危険もあります。

熱中症は、気温の高い日中に、屋外での作業やスポーツをする人に多く発症する傾向にありましたが、最近は、室内でも多く発生しています。また、夜も注意が必要です。



熱中症のサイン

熱中症が重症になるのを防ぐには、早期発見と応急処置が大切です。自分自身も、周りの人も次のようなサインを見逃さないようにしましょう。

症状 1

めまい、立ちくらみ、筋肉のこむら返り、汗がどろどろ出てくる、顔色が悪い

症状 2

頭ががんがんとする、吐き気がする、体がだるい、おう吐している

症状 3

意識がない、けいれんしている、呼びかけに返事がおかしい、まっすぐ歩けない、体温が異常に高い

重症度

小

症状別の応急処置

◆水分・塩分の補給
※冷たいスポーツドリンク、食塩水（コップ1杯に食塩一つまみ）などを飲む

◆水分・塩分の補給
◆涼しいところで足を高くして休む
※自分で水分・塩分がとれないときは救急車を呼ぶ

◆水や氷で首、わきの下、足の付け根を冷やす
◆すぐに救急車を呼ぶ
※意識障害があるときに口からの水分補給は誤嚥するため注意が必要

大

熱中症予防行動のポイント

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気付かないうちに脱水になるなど、体温調整がしづらくなってしまいます。暑さを避け水分をとるなど、「熱中症予防」と「新しい生活様式」を両立させましょう。

1. 暑さを避けましょう

- ◆感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ◆暑い日や時間帯は無理をしない
- ◆涼しい服装にする
- ◆急に暑くなった日などは特に注意する



2. 適宜マスクをはずしましょう

- ◆気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ◆屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ◆マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとったうえで、適宜マスクをはずして休憩を



3. こまめに水分補給をしましょう

- ◆のどが渇く前に水分補給
- ◆1日あたり1.2リットルを目安に
- ◆大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに



4. 日頃から健康管理をしましょう

- ◆日頃から体温測定、健康チェック
- ◆体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養

5. 暑さに備えた体づくりをしましょう

- ◆暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ◆水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ◆「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度



高齢者、障がい者、子どもに配慮や声かけを

高齢者、障がい者、子どもは、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の人からも積極的な声かけをお願いします。

エアコン使用時にもこまめな換気を！

暑くなると、窓を閉めて、エアコンを使用する機会が増えますが、室内の密閉には注意が必要です。新型コロナウイルスの感染リスクを減らすため、こまめに換気を行いましょう。

- ◆通常の家庭用エアコンは、空気を循環させるだけで換気をしていないため、別途換気を確保してください
- ◆風の流れることができるよう、1時間に2回以上、2方向の窓を数分程度、全開にしましょう
- ◆窓が1つしかない場合でも、入口のドアを開ければ、窓とドアの間に空気が流れます。扇風機や換気扇を併用するなど工夫すれば、換気の効果はさらにあがります



急に暑くなる日に
「」注意を！

梅雨の合間に急に気温が上がった日や梅雨明けの蒸し暑い日は熱中症が起りやすくなります。少しずつ体を意識して動かし、上手に汗をかけるようになり、暑さに強い体になるよう心掛けてください。