

夏も本番となり、蒸し暑い日も増えてきました。

この季節に気をつけたいのが『熱中症』です。今年は新型コロナウイルス感染症対策が続く中で迎える夏となり、熱中症のリスクが例年以上に高まっているといわれています。今年は例年以上に熱中症予防を行っていくことが大切となります。

## 第2回目夏号のテーマ

# 「なぜ、新型コロナウイルス感染症対策により熱中症のリスクが高くなるの？」

### ① マスクの着用による身体への負担

- ・マスク着用時には心拍数、呼吸数、体感温度が上昇するなどの負担が増加!
- ・マスクを付けているとのどの渇きも感じにくくなり、知らないうちに脱水が進む!?

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐに当たり、私たちには『新しい生活様式』を実践することが求められています。中でもマスクの着用は飛まつ感染の拡大防止に有効であり感染対策の基本となっています。しかし、マスクを着用することで実際の温度よりもマスクの内側が3℃高くなり、熱中症のリスクを高めるといわれています。

## ★新しい生活様式とは？

新型コロナウイルス感染防止の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手洗いの実施や『3密(密集、密接、密閉)』を避ける、等を取り入れた日常生活のこと。

### ② 外出自粛による運動不足

外出の自粛により運動不足となると、汗をかいて体温を下げる体の準備ができないほか、水分をためる機能のある筋肉が減り、脱水状態になりやすい。

### ③ 外出自粛による一人暮らしの高齢者の人との交流の減少

熱中症の死亡者の8割は高齢者といわれています。また、高齢者熱中症の半数以上が自宅で発生しています。特に外出自粛が広がる中、一人暮らしの高齢者など周りとの交流や、熱中症への注意喚起の機会も減り、注意が必要になります。



## 新型コロナウイルス感染症対策と熱中症予防

### 外で人との距離が2m以上離れているときはマスクを外しましょう!

- 屋外での人との距離が2m以上離れているときは積極的にマスクを外しましょう。
- マスク着用時には激しい運動は避けましょう。

### 空調と換気について

- 熱中症予防にはエアコンの使用が有効です。しかし、一般的な家庭用エアコンは空気を循環させるだけで、換気を行う事は出来ません。
- コロナウイルスの感染を防ぐためには、換気が重要となります。エアコンを使用しつつ、**①窓を開放 ②換気扇の使用**のどちらかを行う事で、空調と共に換気も行う事が出来る。  
※ 窓を開放した場合には、室内の温度が高くなりやすいため、エアコンの設定温度を下げる工夫をしましょう。

### 暑さを避けて、のどが渇いてなくてもこまめな水分補給をしましょう!

- 暑い夏には、汗をかき体の水分を奪われてしまいます。しかし、マスクを着用しているとのどの渇きを感じづらく、知らないうちに脱水となってしまいます。そのため、1時間ごとなど、**意識的に水分補給**を行きましょう。
- 大量の汗をかいた時には塩分も忘れずに摂取しましょう。自宅に**経口補水液などを常備**すると良いでしょう。

### 暑さに備えた体づくりと日頃からの健康管理をしましょう!

- 感染症対策や熱中症予防のどちらにおいても、**日頃の自分の健康状態を把握**することがとても大切となります。毎朝の定時の体温測定と健康チェックなどを行きましょう。
- 暑さに備え体力をつけるため、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲(やや暑い環境、ややきついと感じる強度)での適度な運動を行きましょう。

### これから夏本番!

新型コロナウイルス感染症予防もまだまだ気を緩めることは出来ません。一人ひとりが意識を持ち、声を掛け合いながら新型コロナウイルス感染症対策と熱中症予防を行っていきましょう!!

次回は秋号でお届けします!

新しく保健師が2人入職しました!!



梶本 佐都美

山下 さなえ

鈴木 步唯