

今年は特に！熱中症にご用心！

今年は外出自粛や休校等の影響で、普段よりも運動していない、汗をかいていない傾向にあり、暑熱馴化(身体の機能が暑さに慣れて、汗をうまくかいて体温を下げる)が例年よりもできていません。

更に日常的にマスクを着用していることで、体内に熱がこもりやすくなってしまいます。また、マスク内の湿度が上がっていることで喉の乾きを感じづらくなる傾向があります。そのため、気づかないうちに脱水が進み、熱中症になってしまう危険があります。



◎ 新しい生活様式における熱中症予防

① 暑さを避けましょう

- ・ エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・ 感染症予防のため、換気扇や窓開放など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
- ・ 身体をしめつけない涼しい服装にする
- ・ 急に暑くなった日等は特に注意する



② 適宜マスクをはずしましょう



距離を十分にとる



- ・ 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上で、適宜マスクをはずして休憩を

③ こまめに水分補給しましょう

- ・ のどが乾く前に水分補給(多量のカフェイン摂取は 控えましょう)
- ・ 1日あたり1.2リットルを目安に
- ・ 大量の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
- ・ 睡眠を十分に、適度な休養をとって、疲労をためないようにしましょう



⑤ 暑さに備えた体作りをしましょう

- ・ 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

◎ 熱中症になってしまったら

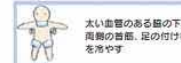
体の異常発生

まずは涼しい場所へ
衣服(衣類)をゆるめる

たくさん汗をかいたら塩分の補給も忘れずに!!
湿度が高いとき、風がないときは要注意!



体などに水をかけたり、濡れタオルをあてて扇くなど、体を冷やす



このような症状があれば…



- ・ 手足がしびれる
- ・ めまい、立ちくらみがある
- ・ 顔のこむら返りがある(痛い)
- ・ 風が強い、ボーとする

涼しいところで休み、冷やした水分・塩分を補給しましょう。誰かがついて見守り、良くなければ、病院へ。



- ・ 顔ががんにんする(頭痛)
- ・ せき気がする・せく
- ・ からだがだるい(倦怠感)
- ・ 意識が弱くおかしい

1度の処置に加え、衣服をゆるめ、体を積極的に冷しましょう。



- ・ 意識がない
- ・ 体がひきつける(けいれん)
- ・ 呼びかけに対し返事がおかしい
- ・ 興奮くに歩けない・走れない
- ・ 体が熱い



◎ 水分補給のポイント

- ① こまめに補給しましょう。
- ② のどが乾く前に補給しましょう。
- ③ アルコールでの水分補給はやめましょう。
- ④ 起床時、就寝時、入浴前後に補給しましょう。
- ⑤ スポーツの前後、途中に補給しましょう。
- ⑥ 通常の水分補給は、お茶等で良いですが、大量に汗をかいた時はスポーツ飲料などで塩分の補給も忘れないようにしましょう。

※ このパンフレットは厚生労働省HP、環境省HPより一部引用
健康支援係 電話 011-231-4111 内線 35-380