



かわら版

第248号



Quality of Life
日本予防医学協会
2020.7発行

Are you ready? #マスク夏 #コロナ夏

梅雨明け後の猛暑日は、毎年全国で熱中症が急増します。平年のデータでは、暑さのピークは七月末〜八月上旬、八月末〜九月上旬の二回とされていますので、夏本番はこれから。

マスクをして過ごす息苦しい夏、油断せずに対策をとってクールに乗り切りたいですね。そこで今回は

『熱中症予防』に関するお話です。

★マスク着用時、気を付けるポイントとは？★

マスク着用で過ごす夏、高温多湿でのマスク着用は熱中症リスクが高まるといわれています。厚生労働省は五月下旬に「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントを発表しました。

マスク着用時は「心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度が上昇するなど、身体に負担がかかることがある」ため、次の対策をとることが勧められています。

- ・ 野外では、少なくとも人と二メートル以上距離が確保できる場合はマスクをはずす
- ・ マスクを着用する場合は、負荷の強い作業や運動は避け、こまめな水分補給を心がける
- ・ 熱中症予防のためにはエアコンの活用が有効だが、家庭用エアコンは空気の換気を行っていないため、冷房時でも窓開放や換気扇での換気を行う必要がある
- ・ 少しでも体調の異変を感じたら、速やかに涼しい場所に移動するべきだが、人数制限により屋内に入れない場合は、日陰や風通しの良い場所へ移動する
- ・ 日頃から体温を測定し、平熱を知っておく
- ・ 健康チェックを行い、日々の健康管理を行う など

なお、熱中症の初期症状としては、めまい・立ちくらみ・気分が悪い・筋肉がつる などがあります。このような体調不良が起きたら、熱中症を疑って早めに対処することが大切です。

★気温だけでなく「湿度」が高い日も要注意★

ヒトには体温調整機能が備わっており、体温が上がれば汗をかくことにより気化熱で体温を下げ、体温調整をします。

しかし、気温と合わせて湿度が高い日は、汗が蒸発しにくく、体温を下げる働きが弱くなってしまいます。こんな日は本能的な機能だけに頼らず、意識的に自ら体温を下げるのが重要です。

【効果的なクールダウンの方法】

- ① 体内の血液を冷やす
手首や首、ひじの内側やひざの裏側、こめかみなど脈拍が取れる皮膚が薄いところを冷やすと効果的！保冷剤や冷感グッズを常備しておくとう安心です。
- ② 体温を下げる食べ物を食べる
旬の野菜はその季節に必要な栄養がたっぷり！夏野菜の多くはカリウムや水分が豊富で利尿作用があるため、体内の熱を逃がし効果的にクールダウンできます。
- ③ 機能性を意識した装いを
触るとヒンヤリする接冷却素材や、汗が蒸発しやすいもの、通気性・吸湿性の高いものをチョイス！麻や綿、レーヨンなどのラインナップを揃えておくといいですね。

マスク着用で暑苦しいと感じる場合は、マスクにハッカ油スプレーをワンプッシュすると清涼感のある香りに包まれます。

★日常の中で意識すること★

普段の生活の中で栄養と睡眠をしっかりとること、適度な運動をすること、疲れやすいため無理をせず過すことに加え、次のことを意識してみてくださいね。



- こまめな水分補給で脱水対策（目安…1・五ℓ/日以上 ※多量の汗をかいた場合は、塩分も併せて補給を）
- 十一時〜十五時ごろの日の暑い時間帯の外出を避ける
- 室内を涼しく保つ
 - ・ 部屋はカーテンで日差しを遮る
 - ・ エアコンと扇風機を併用する
 - ・ 湿度計・湿度計を設置し、【湿度一八度】【湿度七〇％】を超えないように
- むるめのお湯（三七〜三八度）で半身浴をし、発汗作用と血行促進

※屋内でも熱中症の危険があります！

子ども、高齢者、病人など熱中症になりやすい家族がいる場合は、水分補給の他、顔色（赤）、汗の量、体調などをこまめに観察し、早め早めのクールダウンを心掛けてください。

★暑さ指数①気温の湿度②日射量と把握③★

暑さ指数【WBGT(湿球黒球温度: Wet Bulb Globe Temperature)】は、熱中症を予防する(と)を目的とした指標です。

環境省が運営している左記のURLにて把握できますので、住んでいる地域をクリックして把握してみてくださいね。

熱中症予防情報サイト: <https://www.wbgt.env.go.jp/>

また、今年七月から熱中症への警戒を呼び掛ける「熱中症警戒アラート」が開始されます(関東甲信地方一都八県先行実施)。環境省と気象庁が共同で運用し、熱中症が極めて高いことが予想される前日の夕方と当日の朝に発表される予定です。日頃からニュースなどで発信される情報をチェックしておくといいですね。

その他、定期的な水分補給を促してくれるアプリや、熱中症リスク日を通してくれるアプリなど、自分の現在地や生活リズムに合わせてアドバイスしてくれるものをインストールしておくとい、心強いです。

★最後に・・・★



「感染症予防×熱中症予防」が必要なコロナの夏は、誰もが初めての経験です。三密(密集・密接・密閉)を避けつつ、周囲への目配りや声掛けを行いながら、この夏をみんなで乗り越えていきましょう。世界中の人がそれぞれの場所で、自分と大切な人の命を守れますように…【S】

【参考資料】

- ・ 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 https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_coronafeetypual.html
- ・ NHKテキスト「きょうの健康」2017年7月号 p.80-88 「要注意 熱中症 環境省「熱中症予防サイト」 <https://www.wbgt.env.go.jp/>



毎月タイムリーでホットな情報を無料のメールマガジンにて発信しています。

健康づくりかわら版

検索

