

保健だより



新型コロナウイルス感染症対策専門家会議より、『新しい生活様式』として、感染防止の3つの基本 ①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗い・3密を避けるなどの対策が示されましたが、マスクを着用しながら熱中症にも気をつけなければなりません。厚生労働省の熱中症予防のポイントは次のとおりです。

熱中症予防×コロナ感染防止

【参考】厚生労働省「熱中症予防行動リーフレット」より一部抜粋

**熱中症を防ぐために
マスクをはずしましょう**

屋外で
人と2m以上
(十分な距離)
離れている時

十分な距離

**のどが渇いていなくても
こまめに水分補給をしましょう**

・1日あたり
1.2L(2.5杯)を目安に

1時間ごとに コップ1杯
入浴前後や起床後も
まず水分補給を

ペットボトル 500mL 2.5本
コップ約6杯

・大量に汗をかいた時は**塩分**も忘れずに

- 屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合は、マスクをはずしましょう
- マスクしている場合は、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう
- 周囲の人との距離を十分にとれる場所で、適宜、マスクをはずして休憩しましょう
- 冷房時でも換気扇や窓開放によって換気しましょう

暑さ指数(WBGT)知ってますか？

暑さ指数(WBGT)は、熱中症を予防することを目的とした指標です。

熱中症の要因は気温だけでなく、次のようなものがあります。

- その1 環境：湿度が高い 風が弱い 日差しが強い など
- その2 からだ：持病 水分や塩分のバランスの崩れ など
- その3 行動：慣れない運動 長時間の屋外作業 など

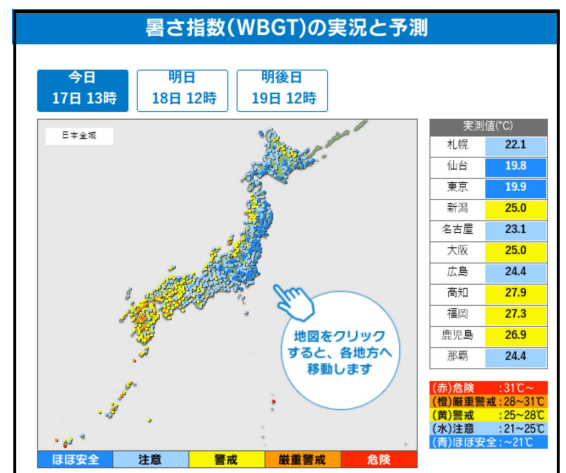
暑さ指数(WBGT)を参考にして熱中症を予防しましょう。

【参考】環境省熱中症予防情報サイト画面より

○環境省熱中症予防情報サイト (<http://www.wbgt.env.go.jp/>)

携帯電話用QRコード
<http://www.wbgt.env.go.jp/kt/>

スマートフォン用QRコード
<http://www.wbgt.env.go.jp/sp/>



現場での応急処置!!

① 涼しい所へ避難



- ・涼しい服装を心掛け、外に出る際は日傘や帽子を活用
- ・風通しのよい日陰や室内などに避難

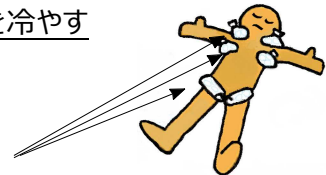
② 冷却



重症者を救命できるかどうかは、「いかに早く体温を下げるか」にかかっています!!

- ・皮膚に水をかけて、うちわや扇風機などであおいで身体を冷やす
- ・氷のうで冷やす

首 脇 足の付け根 を冷やすと効果的



③ 水分・塩分補給



- ・意識がはっきりしているなら、冷たい水を持たせて、自分で飲んでもらう
- ・スポーツドリンクや食塩水（水1リットルに1～2gの食塩）も有効

④ 医療機関へ運ぶ



自力で水分を摂取できなければ点滴が必要
医療機関へ行くまでの間、身体を冷やすことが大切



※参考

- ▷ 厚生労働省 http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu
- ▷ 気象庁 <http://www.jma.go.jp/jma/kishou/kuu/kurashi/netsu.html>
- ▷ 消防庁 http://www.fdma.go.jp/neuter/topics/fieldList9_2.html