

# 新型コロナ禍での熱中症予防【注意喚起】

5月に入り、全国各地で最高気温が25度以上の「夏日」や30度以上の「真夏日」が観測されています。これに伴い、熱中症のため、救急車で搬送される人も相次いでいます。

新型コロナウイルス感染症と熱中症の初期症状は似ており、多くの患者の受け入れで医療態勢がさらに逼迫（ひっばく）する恐れが指摘されています。

専門家は、新型コロナ危機の態勢に熱中症の対応が加われば「医療崩壊しかねない」と警鐘を鳴らしており、予防対策を徹底するよう呼び掛けています。

そして、今年は、マスクの着用をして過ごすということが見込まれる例年がない夏が予想されます。マスクをすることで顔の半分ほどが覆われるため熱がこもりやすくなります。また、吐いた息による加湿で口の渇きを感じにくくなるため、熱中症に気づくのが遅くなり、熱中症になるリスクが高まると考えられています。加えて、外出自粛により運動習慣が減り、汗をかかず、暑さ慣れていないことも熱中症になりやすい一因といわれています。

それでは、具体的にどのように熱中症を防いでいけばよいのでしょうか……。

基本的な熱中症対策はマスクの着用の有無によって変わりはありません。まず、最も大切な事はこまめに水分を摂ることです。水分を摂る時間がないからと言って一気に飲みをしても、水分は体内に吸収されません。のどが渴いたときには、もうすでに熱中症になっている可能性がありますので、水分はこまめにゆっくりと摂ることが必要です。（目安：1日1.2L、1時間にコップ1杯）また、人混みを避けた散歩や室内での軽い運動で、涼しいうちに汗をかく練習をすることで暑さに体を慣れさせ、体温調整などが機能するようにしておくことも重要です。 今回の外出自粛や在宅勤務、休校などにより体が暑さ慣れていないのではありませんか？運動不足や、生活時間がずれて睡眠不足になっていませんか？過信せず、徐々に体を慣らしながら生活を戻すことが大切です。

# 暑さ対策 例年以上に!!

マスク着用 & 外出自粛により...

熱がこもる

のどの渴きを  
感じにくい



暑さに慣れて  
いない

## 熱中症予防策



例年以上に、こまめに  
水分補給をする



人ごみをさけた場所で  
涼しいうちに運動し、  
汗をかく練習をする

