

# 健康豆知識

## 熱中症に気を付けよう！

今回はこの時期に気を付けたい熱中症についてご紹介していきます。去年と同じく今年の夏もマスクを付けて過ごすことが予想されます。マスクをしていると普段よりも息苦しくなったり、体への負担がかかることもあります。また、マスクをつけて激しい運動をすると熱中症になるリスクが高くなるといわれているので気をつけながら運動することが大切です。

### マスクの着用について

マスクは感染予防するには効果的ですが、マスクを着用している時とそうでない時を比べると、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ります。したがって、高温や多湿といった環境下でのマスクの着用は熱中症になるリスクが高くなるおそれがあるので屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）がとれる場合にはマスクを外すことが推奨されています。

### こんな症状がでたら注意！

- ・めまいや立ちくらみ
- ・筋肉痛
- ・大量の発汗

(軽度)

- ・吐き気や嘔吐
- ・倦怠感
- ・頭痛

(中度)

- ・意識障害
- ・体のけいれん
- ・体温が上昇する

(重度)

もし、熱中症の症状が出た場合、意識がなかったり、はっきりしていない場合はすぐに救急車を呼びましょう。そのような症状が見られない場合は、涼しい場所に移動し服をゆるめ体を冷やします。また、自力で水分を摂取できるのであれば摂るようにしましょう。その後、症状が良くなれば帰宅し回復が見られない場合は医療機関へ受診するようにしましょう。



### 熱中症を予防するには？

- 1. 夏にマスクをしていると熱中症になるリスクが高くなる**  
感染対策上マスクの着用は大切ですが人との距離が十分に確保できている場合はマスクを外すようにしましょう。
- 2. 喉が渇いていなくてもこまめに水分補給**  
1日あたり1.2ℓを目安に水分を摂るようにしましょう。また、大量に汗をかいた場合は塩分も一緒に摂るようにしましょう。
- 3. 暑さ対策**  
涼しい服装や帽子、日傘を利用して暑さから身を守りましょう。また、直射日光を避け日陰を利用するのも対策となります。
- 4. エアコンを活用しよう**  
熱中症は屋内で発生するリスクが高いです。室温は28度を目安に設定しましょう。また、扇風機やサーキュレーターを使うとさらに効果的です。

#### 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

