

# 油断は禁物！熱中症から身を守ろう

暑さが気になる季節になりました。新型コロナウイルス感染症の予防が続く中で、もう1つ気を付けなければならないのが“熱中症”です。日頃から注意してほしいポイントをお伝えします。

## 熱中症とは

「暑い環境で生じる健康障害の総称」です。

通常は、体温が高くなると熱を外に逃すために汗をかいて、体温調節の機能が自動的に働き、平熱に戻してくれます。ところが、熱を逃す機能が正常に働いていなかったり、外の気温が高くなったりすると、体に溜まった熱を外に逃がしにくくなります。体に熱が溜まることで、さらに体温が上昇し、熱中症になります。

## 熱中症を引き起こす条件

熱中症は「環境」「体」「行動」の3つの要素が重なると起きやすいといわれています。

【環境】 気温や湿度が高い、風が弱い、締め切った屋内やエアコンのない部屋など

【体】 寝不足や風邪などの体調不良、下痢やインフルエンザなどによる脱水状態、栄養不足、年齢（高齢者や子ども）など

【行動】 激しい運動、長時間の外出での活動、水分補給ができていない状況など

## 新型コロナウイルス感染症と熱中症

今年、新型コロナウイルス感染症の予防でマスク着用、外出自粛の日々が続く中、熱中症のリスクも高くなる恐れがあります。

多くの人が外出自粛をすることから、汗をかいていない、外での活動をしていないといった傾向にあり、体が暑さに慣れていないため、急な外出を行うことで熱中症になる可能性があります。

マスク着用によって体に熱がこもりやすくなったり、喉の渇きが感じづらくなり、知らないうちに脱水が進み熱中症になってしまったりすることも考えられます。

新型コロナウイルス感染症の予

### 運動や仕事の前に コンディションをチェック!



暑い環境で活動をする前に、自身のコンディションをチェックしてみましょう。1つでも当てはまる場合は、十分に注意しましょう。

- 体力に見合った強度の作業や運動であるか
- 暑い環境に体が慣れてきたか(活動して3日以上経っているか)
- 熱中症の既往歴はないか
- 肥満ではないか
- 高血圧などの疾患と薬の服用がないか
- 寝不足ではないか
- 過度のアルコール摂取、または二日酔いではないか
- 朝食は食べたか
- 風邪や体調不良ではないか
- 脱水状態ではないか



## 熱中症の予防について

防はもちろん大切ですが、熱中症予防についても、いつも以上に意識をすることが大切です。

### ● 室内での工夫

- 扇風機やエアコンで温度を調節
- 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用

### ● 屋外の工夫

- 日傘や帽子の活用
- 日陰の利用、こまめな休憩
- 炎天下では放射熱を吸収する黒色系の素材を避ける
- 天気の良い日は日中の外出をできるだけ控える

### ● 水分補給

- こまめに水分補給、のどが渇く前に水分補給
- 1日あたり1.2リットルの水分補給
- 起床時、入浴前後の水分補給
- 大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

