

「新しい生活様式」×「熱中症予防」

文責：常務理事 大西昭彦

作成：OTG 健康保険組合保健師

「新しい生活様式」に移行していますか??

「新しい生活様式」とは新型コロナウイルス感染防止の3つの基本である

①ソーシャルディスタンス(2メートル≒大人の3歩)の確保

②マスクの着用 ③手洗いの実施や3密(密集・密接・密閉)を避ける等を取り入れた日常生活のことです。



具体的には・・・

- 帰宅後はまずは手洗い、洗顔
- 屋内や会話をする時は症状がなくてもマスク着用
- 遊びに行くなら屋内より屋外
- すれ違うときは距離をとるマナー
- こまめな換気
- 毎朝、体温測定。発熱や風邪症状がある時は無理せず休む
- 買い物は1人または少人数で空いた時間に。通販も活用
- 外食はテイクアウトやデリバリーで
- 大皿は避けて料理は個々に盛り付け
- 公共交通機関では会話は控え、混雑時間は避ける
- 診察は遠隔診療、定期受診は間隔を調整
- 筋トレやヨガは自宅で動画を活用



マスクの着用により熱中症のリスクが高まります

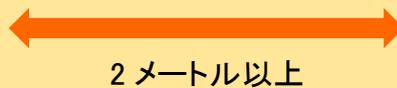
マスクを着けると皮膚から熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。



暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」とマスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。

熱中症予防のために 適宜、マスクをはずしましょう

屋外で人と十分な距離(2m以上)を確保できる場合は、マスクをはずす



マスクを着けている時は・・・

負荷のかかる作業や運動を避け、
周囲の人と距離をとった上で適宜マスクをはずして休憩を

喉が渴いてからでは遅い！
こまめに水分補給をしましょう！



気温・湿度が高い時は要注意！

環境省の「熱中症予防情報サイト」で熱中症の危険度が分かる「暑さ指数(WBGT)」を調べることができます。熱中症対策に活用しましょう。



「新しい生活様式」×「熱中症予防」のポイント

暑さを避ける！！

- 屋内ではエアコンを使用して部屋の温度を調整
- 涼しい服装、日傘や帽子を使いましょう
- 少しでも体調に異変があれば涼しい場所へ移動
- 涼しい屋内に入れなければ、外でも日陰へ



こまめな水分補給

- のどが渇く前に水分補給(1時間毎にコップ1杯)
- 入浴前後や起床後もまずは水分補給を
- 1日あたり1.2Lが目安です
- 大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに



エアコンを使用中でも こまめな換気(1時間に5~10分)を！

一般的な家庭用エアコンは換気を行っていません。



エアコンは切らないで！

<効率的な換気の方法>

- 対角線上にある窓を2カ所開けて、空気の流れを作る
- 短時間でも頻繁に換気をするほうが効果が高い
- 各部屋の壁にある給気口を閉めていると換気の効率が下がるので開けましょう
- 24時間換気システムがあれば、説明書を確認し、正しく活用しましょう

暑さに備えた体作りと毎日の健康管理

暑熱環境に身体が順応するには7日程度かかります。
梅雨明けは急に暑くなるので要注意！



- 無理のない範囲で「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度の運動を30分程度行う。
- 毎朝の体温と体調チェックを日課に
- 体調が悪い時は無理せず自宅で静養

代表的な症状

(軽症)

めまい
たちくらみ
こむら返り
大量の汗

(中等度)

頭痛
吐き気
倦怠感

涼しい場所に移動して体を冷やす！
安静にして水分・塩分・糖分の補給！
安静にしても回復しなかったり、
水分が摂取できない時は受診を！

もしかして熱中症かな？と思ったら・・・



体の効果的な冷やし方

- 保冷剤、氷嚢、濡れタオル、冷えたペットボトルなどで、太腿のつけ根やわきの下、首筋などの太い血管を冷やす
- 水をかけたり、水で濡らしたタオルを当て、扇風機やうちわで仰ぐと熱が発散される

意識障害、けいれん、体温が高い時は救急車(119番)を要請しましょう！

高齢者や子どもは熱中症になりやすい！

高齢者は「暑さ」や「のどの渇き」を感じにくく、子どもは体温調節能力が十分に発達していないためです。

～高齢者の注意点～

- ★ のどが渇かなくても水分補給
- ★ 部屋の温度をこまめに測りエアコンを使用する
- ★ 1日1回汗をかく運動を

～子どもの注意点～

- ★ 顔色や汗のかき方を十分に観察
- ★ 適切な飲水行動を学習させる
- ★ 適度に外遊びをして、日頃から暑さに慣らす
- ★ 状況に応じた衣服の着脱をさせる