

コロナ禍の夏、熱中症に注意

7月に入り夏本番を迎えています。皆さん、熱中症対策はできていますか。新型コロナウイルスの影響で生活が変化しているいま、例年以上に熱中症に注意が必要です。ここでは、熱中症から身を守る方法を紹介します。

熱中症とは

熱中症とは、気温や湿度の高い環境で体温の調整ができなくなった状態で、めまいや立ちくらみ、吐き気、頭痛などさまざまな症状をきたし、重症になると死にいたりします。誰にでもなる可能性があります。屋外だけでなく、室内でもおこります。

なぜ、コロナ禍は熱中症になりやすい

新型コロナウイルス感染症の影響でマスクを着けて過ごす時間が多くなっています。気温や湿度が高い時期は注意が必要です。マスクを着けていると、顔からの放熱ができず、身体に熱がこもりやすくなります。また、マスク内は湿度が高く、喉の渇きを感じにくくなるた

め、気づかないうちに身体が脱水状態になります。さらに、

長期間の外出自粛生活による運動不足で、筋力の低下や暑さに対する体の準備が十分にできていないなど、熱中症のリスクが高まっています。十分な感染予防対策をしながら、熱中症予防に取り組みましょう。

暑さ指数(WBGT)とは

暑さ指数(WBGT)とは、気温、湿度、輻射熱(日差しなど)からなる熱中症の危険性を示す指標で、段階ごとに熱中症を予防するための生活や運動の目安が示されていますので、日常生活の参考にしましょう。

熱中症予防の5つのポイント

- 01 暑さを避ける**
・換気扇の使用や窓を開けるなど定期的に換気する
・暑い日・暑い時間帯は無理のない範囲で活動する
- 02 状況に応じてマスクをはずす**
・周りに人がいない場所で激しい運動をする場合など
- 03 こまめに水分をとる**
・のどが乾く前に水分補給
・大量に汗をかいたときは塩分も一緒に
- 04 日ごろから健康管理を行う**
・日ごろから体温測定や健康状態をチェック
- 05 暑さに備えた体力づくり**
・適度な運動で体を暑さにならす
※水分補給を忘れずに無理のない範囲で。

暑さ指数	日常生活に関する注意事項	運動に関する指針
危険 (31℃以上)	外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する	原則中止
厳重警戒 (28～31℃)	外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する	厳重注意 (激しい運動は中止)
警戒 (25～28℃)	運動や激しい作業をする際は、定期的に休息をとる	警戒 (積極的に休憩)
注意 (25℃未満)	危険性は少ないが、激しい運動や重労働時には注意する	注意 (積極的に水分補給)

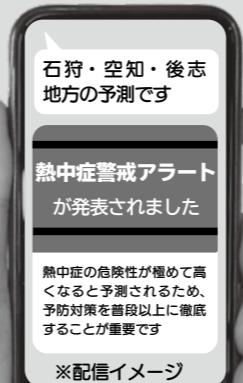
※単位は気温と同じ摂氏度(℃)で示されますが、その値は気温とは異なります。

令和3年度から 熱中症警戒アラートがはじまりました

熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境になると予想される日の前日夕方または当日早朝に発表されます。

発表時の予防行動

- ・外出はできるだけ控え、暑さを避けましょう
- ・高齢者など熱中症のリスクが高い方に声かけしましょう
- ・普段以上に「熱中症予防行動」を実践しましょう
- ・屋外での運動は、原則、中止・延期をしましょう
- ・暑さ指数(WBGT)を確認し、行動の目安にしましょう

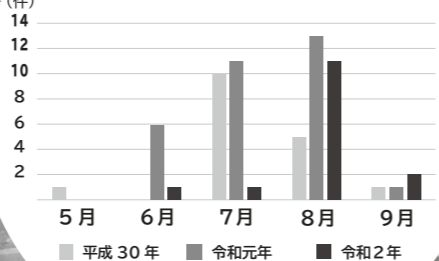


「熱中症警戒アラート」は環境省のLINE公式アカウントで確認することができます。

※配信イメージ

7月、8月は熱中症が急増

市内における熱中症の疑い搬送件数

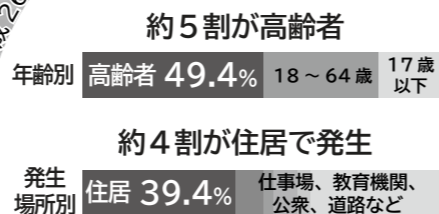


気温や湿度が上昇する時期に注意が必要です

子ども・高齢者は特に注意が必要です

- 子ども**
体温調整機能が未熟
・外出時の服装に注意
・子どもの様子をよく観察する
- 高齢者**
暑さを感じにくい
・室温をこまめにチェック
・のどが渇かなくても水分補給

熱中症による救急搬送の内訳



高齢者は自宅を涼しく、若い世代は屋外での作業、運動中に注意が必要です

《ペットボトル症候群》に注意しましょう



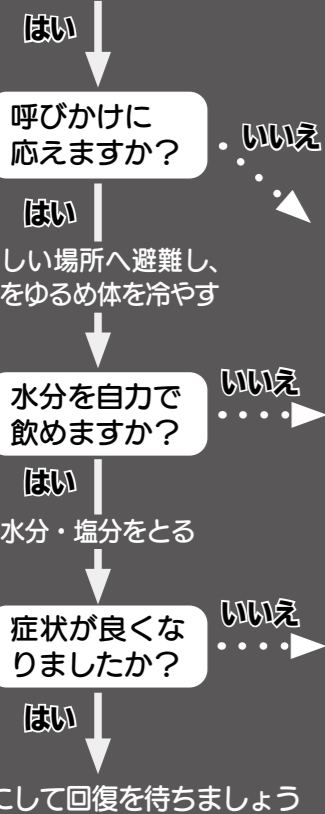
母子保健課 栄養士 佐々木 真歩さん

「熱中症かな？」と思ったときの対処法

詳細：救急課 ☎(23)3062

熱中症を疑う症状はありますか

めまい・立ちくらみ・こむら返り・頭痛・吐き気・手足のしびれ・嘔吐・身体のだるさ・意識障害・けいれん・体が熱いなど



いいえ

救急車を呼ぶ

救急車が到着するまで応急手当を行いましょう

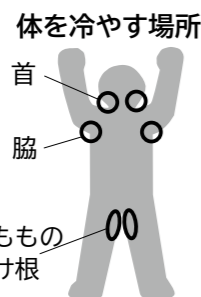
いいえ

病院へ

病院

+ 応急手当 +

- + 涼しい場所に移動し、服をゆるめ、安静に寝かせる
- + エアコンをつける、扇風機・うちわなどで風をあて、体を冷やす



皆さんは、喉が渇いた時、どんな飲み物を飲みますか。炭酸飲料などのソフトドリンクは喉を癒してくれませんが、とり方には注意が必要です。ソフトドリンクには、予想以上の砂糖が含まれています。例えばコーラには500mlのペットボトルの中に砂糖14個分、スポーツドリンクでも500mlで角砂糖6～8個分も含まれています。喉が渇いた時に糖分の多いものを飲むと、血糖値が上がります。血糖値が上がることによって喉が渇き、また糖分の多いものを飲むという悪循環に陥ってしまいます。このような悪循環のほか、「尿量が増える・疲れやすくなる・吐き気がある」などの症状を、「ペットボトル症候群」と呼んでいます。普段の水分補給としておすすめするのは水やノンカフェインのお茶です。麦茶、ルイボスティー、コーン茶などは水分と一緒にミネラルもとることができま。ただし、外で遊ぶなど運動量が多いときには、水分、ミネラルのほかに糖分や塩分の補給が必要になってくるため、スポーツドリンクや経口補水液で補うとよいでしょう。状況に応じて水分補給の仕方を変えるなど、正しい水分補給を心がけることが大切です。