

# 熱中症予防 × コロナ感染防止 両立を マスクして運動は危険

## 「新しい生活様式」で注意呼びかけ

暑い時期に気になるのが熱中症です。特に今年は新型コロナウイルスの感染防止でマスクを着用することも多く、従来以上に熱中症が心配されます。そこで熱中症予防と感染予防を両立する必要があります。厚労省が『新しい生活様式』における熱中症予防行動のポイントをまとめているので、要約して紹介します。

### 【マスクは適宜はずす】

マスクの着用は基本的な感染対策としては有効だが、体温調節がしづらくなるので注意が必要。特に高温や多湿の環境下では熱中症のリスクが高まる。屋外で人と十分な距離（2m以上）を確保し、マスクをはずす。マスク着用時は強い負荷のかかる作業や激しい運動を避け、周囲の人との距離を十分取れる場所で、適宜マスクをはずし休憩する。

### 【エアコン使用中も時々換気】

一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで換気は行わない。感染対策のためエアコンは使用中であっても、窓・ドアの開放や換気扇によってこまめに換気する。室内の温度・湿度をこまめに確認し、適切に管理する。熱中症で亡くなる人の約8割は高齢者で、その半数以上が自宅で亡くなっている。室内を涼しくすることは重要

### 【暑さをなるべく避ける】

30度以上の真夏日になると、熱中症で亡くなる人が増加する。暑い日や時間帯の外出はなるべく避ける。外出する際は、涼しい服装を心掛け、日傘や帽子を活用する。少しでも体調が悪くなったら、速やかに涼しい場所に移動する。涼しい室内に入れない場合は、日陰や風通しの良い場所を見つけて移動する。

### 【こまめに水分補給】

喉が渴いていなくても、こまめに水分を補給する。水分補給の摂取量は1日当たり1.2ℓが目安。コップで約6杯。激しい運動、作業で大量に汗をかいたら塩分も補給する。

### 【日頃から健康管理】

毎朝など定時の体温測定、健康チェックは熱中症予防にも有効。平熱を知っておくことで、発熱に早く気づく。日頃から適度な運動を心掛け、暑さに備えた体づくりをしておくことが大切。健康管理を怠らず、体調が悪く感じたら無理せずに自宅で静養する。

ウイルス感染防止のため3密（密集、密接、密閉）は避ける。熱中症になりやすい高齢者、子ども、障害者には異変がないか、目配りし、声掛けをする。

