

リビングプレス

Living Press

コロナ禍の熱中症予防・対策を万全に 健康的に夏を乗り切ろう

新型コロナウイルス感染症対策による、マスク着用の生活スタイルが定着するなか、今夏は熱中症のリスクが例年よりも高まることが予想され、注意が必要です。

point
1

今年熱中症リスクが高まる要因を知ろう

熱中症とは、高い温度や湿度によって体内の水分・塩分のバランスが崩れ、**体温調節機能が低下して生じる不調**の総称です。めまいやけいれん、頭痛、発熱などの症状が起こり、重篤化すると命に関わることも。特に今夏は例年よりも熱中症のリスクが高まるとされ、注意が必要です。

通常であればヒトの体は気温や湿度が上昇する4月ごろから徐々に汗をかいて体温を調整する「夏の体」へと変化していきます。ところが、今年は新型コロナウイルス感染症対策による外出自粛や、長梅雨による運動不足から、**夏の暑さに耐えられる体がしっかり作られていないことに加え、マスクの着用によって熱が体にこもりやすく、気づかいうちに脱水症状が起こることなどが懸念**されます。

point
3

効率的に体を冷やす鍵は首～デコルテ部分

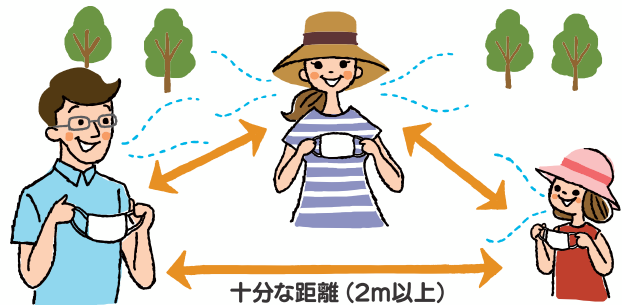
マスク着用下で顔回りの暑さや蒸れを少しでもやわらげるには、**首～デコルテ部分をできるだけ冷やす**のがポイント。太い血管が通っているので効率的に体感温度を下げることができます。冷たいおしぼりなどで顔を冷やすと気持ちがいいものですが、その際、首～デコルテも意識して冷やすと肌の体感温度がより低く感じられます。氷らせた保冷剤を手ぬぐいにくるんだものや、市販の冷感効果のあるスカーフなどを首に巻くのもおすすめです。



氷らせた保冷剤を手ぬぐいでくむ

point
2

合言葉は「3トル」 十分な距離をとれ・マスクをとれ・水分をとれ



十分な距離 (2m以上)

今夏の熱中症対策として特徴的なものの1つは、マスク着用による発症リスクの増大。マスクを着用していると呼吸がしづらくなり、心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度が上昇するほか、熱がこもることで口元の温度が3度上昇し体感温度が高まるといわれます。特に気温が35度を上回る猛暑日には涼しい室内で過ごすのが得策ですが、屋外にいる場合は無理をせず、人と**十分な距離 (2メートル)**をとって、マスクをはずしましょう。できるだけ日陰になる場所、風通しのよい場所で過ごすことが大切です。また、マスクが汗で湿ると通気性が悪くなるので、**換えマスクを持ち歩く**といいでしょう。

さらに、マスク着用により水分補給の機会が減ったり、のどの渇きを感じづらくなったりと、知らないうちに脱水症状が進み熱中症になるリスクが高まることも。**のどが渇いていなくても、こまめな水分補給**を行うことが大切です。

また、室内でも熱中症や脱水症は起こるため、**エアコンの活用**が肝要です。ただし、一般的なエアコンは空気を循環させるだけで換気機能はありません。コロナ対策として冷房時でも**1時間に1回は換気**を行い、その際は温度設定を下げるなど、こまめに調整しましょう。

熱中症予防策をCHECK

- 気温が35℃を超える日の運動は原則中止、外出はなるべく避けて涼しい室内に移動
- 屋外では十分な距離をとってマスクをはずす
- 換えマスクを持ち歩く
- のどが渇いていなくても1時間に1回は水分補給
- 室内ではエアコンを活用し1時間に1回は換気



コップ約6杯 (1.2リットル)

大量に汗をかいたら塩分も補給

水分補給量の目安は1日あたり1.2リットル(コップ約6杯)。入浴前後や起床後、1時間ごとにコップ1杯の水分補給を意識するとよい。大量に汗をかいたときには塩分の補給も忘れずに。

