

マスク熱中症に要注意 ～こまめに水分を補給しよう～（お願い）

（健やか推進局健康企画課）

現在、新型コロナウイルス感染を防止するため、市民のみなさまにマスクの着用を呼びかけています。しかし、これから気温が上がるにつれてマスクの着用は、熱中症にかかる危険性を高めるとも言われています。

熱中症は症状が重い場合は入院となり、最悪の場合は命を落とすこともある怖い病気です。新型コロナウイルスの感染予防を行いながら、熱中症にも十分注意して、健康な生活を送りましょう。



1 熱中症とは？

・熱中症は暑さによって起こる病気の総称です。症状によって以下の4つに分類されます。症状によって対処方法が違います。

- (1) 熱失神…炎天下にじっと立っていたり、立ち上がった時に一過性のめまいや失神をおこす。足を高くして寝かせると通常は回復。
- (2) 熱けいれん…大量の汗をかいた後に、こむら返りのような症状がみられる。塩分の入ったスポーツドリンクなどの摂取により通常は回復。
- (3) 熱疲労…運動などで大量の汗をかいた時に、めまい、頭痛、吐き気など運動をする前と明らかに違う症状がみられる。塩分の入ったスポーツドリンクなどの摂取により通常は回復。嘔吐などで水分・塩分の補給が出来ない場合は、病院や診療所で処置が必要。
- (4) 熱射病…体温が異常に高く（40℃以上）、応答が鈍い、言動がおかしい、または応答がなくなってしまう。すぐに救急車を要請し、救急車が到着するまでの間、速やかに冷却処置を開始。



冷却処置の方法

- (例1) 冷房を強にして、濡れたタオル（絞らない）を体にあて扇風機で冷やす。
 - (例2) 服を着たままでいいので、氷水に全身を浸ける。顔が水没しないように注意する。
 - (例3) ホースなどで水をかけ、扇風機などで強力な風を当てる。
 - (例4) 氷やアイスパックなどを顎、わきの下、足の付け根など太い血管がある場所に当てる。
- ※例1～3は、過激な処置のように思えますが、遠慮せず実施してください。

冷却方法

	推奨度◎	推奨度○	推奨度△
	氷水に浸して冷却する	全身に水をかけ、扇風機などで強力に扇ぐ	氷水に浸したタオルをたくさん用意し、全身に当て、温まったら交換する

2 マスク熱中症とは？

マスクの着用を原因として熱中症にかかることを指します。

これは、マスクの着用により、体の熱が放出されにくくなり体内温度が上昇、さらに、口の中の湿度が保たれることで、水分補給をしなくても体内の水分が足りていると錯覚して脱水症状を起こすためです。

3 こんな人は熱中症に要注意

(1) マスクを着用している人

体の熱が放出されにくくなる。また、体内の水分が足りていると錯覚して脱水症状を起こしやすくなる。

※屋外で人と十分な距離がとれる場合はマスクをはずす。



(3) 乳幼児や学童

体温調節機能が未発達。暑さに対する抵抗力が低い。



(5) 仕事で厚着などをする人

農作業での厚着。安全対策作業などで安全服で全身をおおう場合。



(7) 肥満者

体温が上昇しやすいため、熱中症になりやすい。

(2) 高齢者

汗をかきにくく、のどの渇きも感じにくくなる。体温調節機能が低下している。



(4) 仕事やスポーツを頑張りすぎる人

無理をしすぎる人、頑張りすぎる人は熱中症リスクが高い。



(6) 持病のある人

高血圧、心疾患、慢性肺疾患、肝疾患、腎臓病、内分泌疾患などの持病のある人、寝たきりの人。



4 熱中症にならないための7つの行動

(1) いつも以上にこまめな水分補給

喉が渇いていないと感じてもこまめに水分を補給する。特に、マスク着用中には意識的に水分をとる。汗をかいたらスポーツドリンクも。



(3) エアコンの使用

気温や湿度が高い日には、エアコンを適切に使用。



(5) 日差しを避ける

日傘や帽子で直射日光を避け、歩くなら日陰や時間帯を選んで。



(7) 十分な睡眠

睡眠が足りないと体温コントロールが落ちる。十分な睡眠を。

(2) 体を暑さに慣らす

今年は、外出自粛で例年に比べ体が暑さに慣れていないため、暑くなる前に軽い運動などを行い、汗をかきやすい体を作る。
(例)ウォーキング、ジョギング、半身浴 など

(4) 衣服の工夫

ゆったりと通気性のよい服。吸水・速乾性に優れた肌着、下着を。



(6) 頑張りすぎない

暑い日は適度に休憩して頑張り過ぎない。いつもと違うなと思ったら頑張らないで休む。

