

防災通信 No.17

この通信はみなさんの防災意識を高めていただき、少しでも被害を小さく出来ることを目的に作成しています。ご意見等ありましたらお寄せください。

(グリーンテラス本郷台自治会)

新型コロナウイルスと熱中症！

暑さが感じられる時季となりましたが、外出自粛等により身体が暑さに慣れていないため、汗をかいて体温を下げる等の対処ができていません。また、常日頃マスクを装着していることで、体内に熱がこもりやすくなっています。マスク内の湿度があがっていることで喉の渇きを感じづらくなり、熱中症になってしまうリスクも高まっています。

「新型コロナウイルス感染症」と「熱中症」は、症状が似ているので要注意！

身体がベタつく、だるい、頭がフラつく、発熱、頭痛などという症状を起こすのが熱中症。実はこれらは新型コロナウイルス感染症の軽度の症状にもよく似ており、見分けるのは難しいかもしれません。だからこそ、熱中症になる環境、生活を避けていれば、これらの症状の原因が新型コロナウイルス感染症によるものかも知れないと、早期に疑うことにつながります。

熱中症は、予防知識をしっかり身につければ、早めの対処で防ぐことができます。環境省や厚生労働省などのホームページでも、熱中症を取り上げていますので、ご参照ください。



「熱中症予防のポイント」

- 夏期の気温・湿度が高い中でマスクを着用すると、熱中症のリスクが高くなるおそれがあります。このため、屋外で人と十分な距離（少なくとも2 m以上）が確保できる場合には、マスクをはずすようにしましょう。
- マスクを着用している場合には、強い負荷の作業や運動は避け、喉が渇いていなくてもこまめに水分補給を心掛けるようにしましょう。また、周囲の人との距離を十分にとれる場所で、適宜、マスクをはずして休憩することも必要です。
- 新型コロナウイルス感染症を予防するためには、冷房時でも換気扇や窓解放によって換気を確保する必要があります。この場合、室内温度が高くなるので、エアコンの温度設定をこまめに調整しましょう。
- 日頃の体温測定、健康チェックは、新型コロナウイルス感染症だけでなく、熱中症を予防する上でも有効です。体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養するようにしましょう。
- 3密（密集、密接、密閉）を避けつつも、熱中症になりやすい高齢者、子ども、障害者への目配りや声掛けをするようにしましょう。
- 外出時は天気予報や「暑さ指数（WBGT）」を参考に、暑い日や時間帯を避け、無理のない範囲で活動しましょう。（WBGTは環境省ウェブサイトで提供：<https://www.wbgt.env.go.jp/>）。涼しい服装を心掛け、外に出る際は日傘や帽子を活用しましょう。
- 一般的に、食事以外に1日当たり1.2ℓの水分摂取が目安にされています。多くの汗をかいたときは塩分も補給しましょう。

※ 熱中症になりやすい高齢者、子ども、障害者の方々は、より注意する必要があります。

周囲の方からも積極的な声掛けをしていきましょう。