

「新しい生活様式」の もとの熱中症予防

内科医師 細川 研



梅雨が明けると、本格的な暑い日々がやって来ます。

今夏は新型コロナウイルス(COVID-19)の感染を防ぐために、『新しい生活様式』のもとでの熱中症予防が求められます。

既に新聞・テレビ・広報などでご存じのことかとは思いますが、以下に重要なポイントをまとめましたのでご確認ください。参考にしてください。

※以下の内容は、日本救急医学会他4学会が共同でまとめた「新型コロナウイルス感染症の流行を踏まえた熱中症予防に関する提言」を参照したものです。

屋内においては、室内換気に十分な配慮をしつつ、こまめにエアコン温度を調節し室内温度を確認すること。

夏場は、屋内の温度が外の気温以上に高くなることがあるため、エアコンによる室温の管理が重要です。一方、新型コロナウイルスの予防対策において



は3密(密閉・密集・密接)の環境を避け、屋内の滞在時では「部屋の窓を風の流れができるように、1時間当たり2回以上は開放(数分程度)し、換気を確保すること」が推奨されます。但

し、頻回に窓を開ける等、室内換気を行うことで室内温度が上昇してしまうことも考えられるため、すだれ・レースカーテンなどで直射日光の照射を避けることに加え、部屋の温度をこまめに確認すること



が重要となります。マスク着用により身体に負担が掛かるため、適宜マスクを外して休憩することも大切。但し、感染対策上重要なため、マスクを外す際はフィジカルディスタンスング(物理的に人と人との間の距離を取ることに配慮し、周囲環境等に十分に注意を払うこと。口渇感

に依らず頻回に水分摂取を。

新型コロナウイルスにおける飛沫感染を予防するために、外出時には他者への飛沫を避ける目的で、マスクを用いた咳エチケットが推奨されています。一方、マスク着用によつて心拍数・呼吸数・体感温度が上昇する事が知られており、マスク着用によつて身体に負担が掛かると考えられています。又、マスク着用によつて口渇感を感じにくくなることも想定されます。口渇感に依らず、こまめな水分摂取(経口補水液など)を行うことが熱中症予防に重要です。

