



兵庫医科大学

保健管理センターだより

2020年“夏”号

発行日 2020年8月

発行元 兵庫医科大学

保健管理センター



熱中症予防 × コロナ感染防止で



「新しい生活様式」を健康に！

※「新しい生活様式」とは：新型コロナウイルス感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保

②マスクの着用 ③手洗いの実施や「3密（密集・密接・密閉）」を避ける等を取り入れた日常生活

まさか私が、まさかあの人が、まさか会社が、まさか日本が、まさか地球が…。ウイルスによって人間同士が触れられず、お互いを怖がる事態になるなんて誰が想像していたでしょうか？物語や映画の世界の話だと思っていた方は少なからずいたと思います。1年前は想像できなかった出来事だとも思います。

以前は「アフターコロナ」という言葉がありましたが、いつしか聞かなくなり「with コロナ」にシフトし、感染対策を行いながら生活を行っていくことになりました。

これから夏本番です。日常生活でマスク着用の夏はほとんどの方が初めてだと思います。正しい知識で熱中症予防とコロナ感染予防を行っていきましょう！

熱中症を防ぐために屋外でのマスクを外しましょう

感染対策は
忘れずに



マスクは飛沫の拡散予防に有効で、「新しい生活様式」でも一人ひとりの方の基本的な感染対策として着用としています。ただし、マスクを着用していない場合と比べると、心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度が上昇するなど、身体に負担がかかることがあります。高温や多湿といった環境下でのマスク着用は、熱中症のリスクが高くなるおそれがあるので、屋外で人と十分な距離（少なくとも2m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。



屋外で

人と2m以上

(十分な距離)

離れている時

マスク着用時は



激しい運動は避けましょう

のどが渇いていなくても
こまめに水分補給をしましょう



気温・湿度が高い時は

特に注意しましょう

マスクをしてると
熱中症になりそう...



暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ



エアコン使用中も こまめに換気をしましょう

(エアコンを止める必要はありません)

注意

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、換気は行っていません

- ・窓とドアなど2か所を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する

- ・換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定



のどが潤いていなくても こまめに水分補給をしましょう



・1日あたり
1.2L(1.2リットル)を目安に



1時間ごとに 入浴前後や起床後も
コップ1杯 必ず水分補給を

ペットボトル 500mL 2.5本
コップ約6杯

- ・大量に汗をかいた時は、塩分も忘れずに



暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう

- ・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度に運動(「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度)



水分補給は忘れずに!

- ・毎朝など、定時の体温測定と健康チェック
- ・体調が悪い時は、無理せず自宅で静養

【エアコンの使用について】

熱中症予防のためにはエアコンの活用が有効です。ただし、一般的な家庭用エアコンは、空気を循環させるだけで換気を行っていません。新型コロナウイルス対策のためには、冷房時でも窓開放や換気扇によって換気を行う必要があります。換気により室内温度が高くなりがちなので、エアコンの温度設定を下げるなどの調整をしましょう。

【涼しい場所への移動について】

少しでも体調に異変を感じたら、速やかに涼しい場所へ移動することが、熱中症予防に有効です。一方で、人数制限等により屋内の店舗等にすぐに入ることができない場合もあると思います。その際は、屋外でも日陰や風通しの良い場所へ移動してください。

【日頃の健康管理について】



「新しい生活様式」では、毎朝など、定時の体温測定、健康チェックをお願いしています。これらは、熱中症予防にも有効です。平熱を知っておくことで、発熱に早く気づくこともできます。日ごろからご自身の身体を知り、健康管理を充実させてください。また、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。

(引用) : 厚生労働省ホームページ

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_coronanettyuu.html

