

## 「新しい生活様式」における、 季節はずれの熱中症予防行動のポイント

近年、熱中症による健康被害が数多く報告されており、暑さが残る9月・10月上旬くらいまでは、運動する場合熱中症対策に万全を期することが重要です。台風15号の影響で停電が長引いた千葉県では昨年の9月9日～15日の1週間に498人が救急搬送されています。今年は更に、『新しい生活様式』が示され、今後は一人ひとりが感染防止の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手洗いや、「3密(密集・密接・密閉)」を避ける等の対策をこれまで以上に取り入れた生活様式を実践することが求められています。

また、熱中症により救急搬送者が増加した場合、新型コロナウイルス感染症の対応を行っている医療機関に負荷がかかってしまうため、熱中症予防を一層徹底する必要があります。

厚生労働省はホームページで、「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントを提示しています。ここで、簡単にご紹介いたします。

- マスクは飛沫の拡散予防に有効で、『新しい生活様式』でも基本的な感染対策として着用をお願いします。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。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、のど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。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。
- 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開放によって換気を確保する必要があります。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。
- 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。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。

これらのことに気をつけて、特に高齢者・子ども・障がい者の方々は、運動する際に熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。

今後も新しい生活様式のもと、熱中症で救急搬送されることのないよう、みなさんと積極的な声かけをお願いします。

