

6
Jun.衛生
トピックス

今月のテーマ：

熱中症に気をつけよう！

ーマスク着用の考え方ー

湿度の高い蒸し暑い日や、梅雨の晴れ間の急に暑くなるこの時期は、身体が十分に暑さに慣れていないため、熱中症に注意が必要です。今月は熱中症の基礎知識と、マスク着用時における熱中症予防行動についてのポイントをお伝えします。

■ 熱中症はどのようにして起こるの？

熱中症を引き起こす条件は、「環境」「からだ」「行動」によるものが考えられます。

「環境」の要因は、気温が高い、湿度が高い、風が弱いなどがあります。

「からだ」の要因は、高齢者や乳幼児、肥満、二日酔いや寝不足といった体調不良、脱水状態などがあります。

「行動」の要因は、激しい労働や運動によって体内に著しい熱が生じたり、暑い環境に体が十分に対応できないことなどがあります。

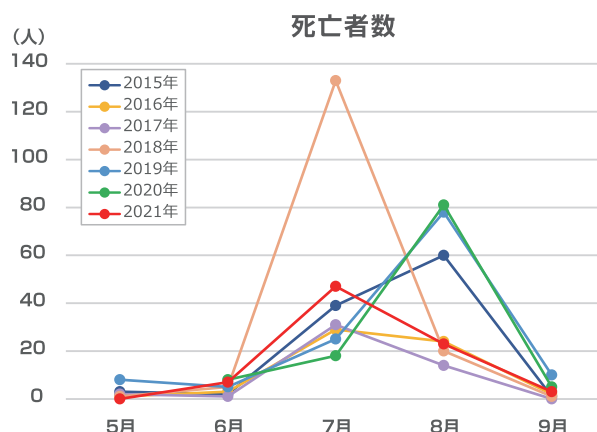
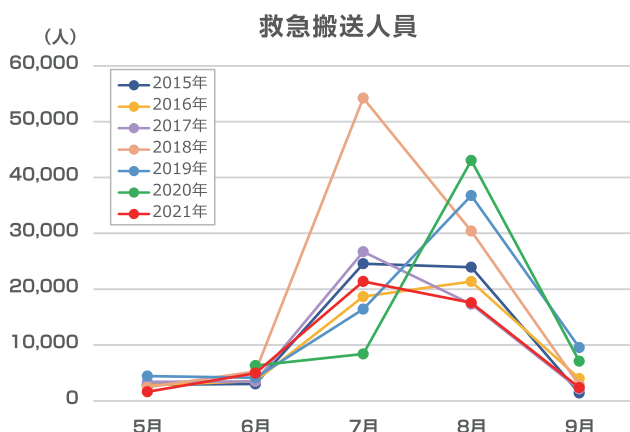
人間の身体は、平常時は体温が上がっても汗や皮膚温度が上昇することで体温が外へ逃げる仕組みとなっており、体温調節が自然と行われます。しかし、これら3つの要因により、体温の上昇と調整機能のバランスが崩れ、身体に熱が溜まってしまいます。このような状態が熱中症です。



■ 夏本番前から、熱中症対策をしましょう！ ～熱中症の発生状況～

熱中症は例年、梅雨入り前の5月頃から発生し、梅雨明けの7月下旬から8月上旬に多発する傾向があります。人が上手に発汗できるようになるには、暑さへの慣れが必要です。人の身体は暑い環境での運動や作業を始めてから3～4日経つと、汗がより早く出るようになって、体温上昇を防ぐのが上手になってきます。さらに、3～4週間経つと、汗に無駄な塩分を出さなくなり、熱けいれんや塩分欠乏によるその他の症状が生じるのを防ぎます。このため、急に暑くなった日に屋外で過ごしたり、久しぶりに暑い環境で活動した場合は、暑さに慣れていないため熱中症になりやすいとされています。

熱中症による救急搬送状況（2015～2021年）



※2020年の調査期間は6～9月

(令和3年10月29日 総務省 消防庁「令和3年(5月から9月)の熱中症による救急搬送状況」よりグラフ作成)

熱中症対策の基本

熱中症は死に至る場合もあります。適切な予防法により、防ぐことが可能です。

真夏になる前に暑さに
強い体を作ろう



こまめに水分補給と
塩分・糖분을忘れずにとろう



冷却グッズを上手に
使い、より快適に



衣類の工夫で暑さを
防ごう



扇風機やエアコンを
上手に活用しよう



屋外は直射日光を
避けて通行しましょう



SARAYAウェブページ「熱中症対策のススメ2022」

サラヤ 熱中症

検索

<https://pro.saraya.com/necchusho/>



マスク着用時における熱中症予防行動のポイント

●マスク着用時の身体への負担

人の身体は、体温を一定に維持しようとするため、**体温上昇時には体熱放散作用が働き体温の低下をはかります**。体熱放散作用とは、①皮膚の血管拡張や血流量の増加による熱の放散、②発汗による水分蒸発作用や、③呼吸の促進などです。なお、マスク着用下でのジョギングは呼吸障害を起こしやすく、熱中症などが発生してしまう可能性も指摘されています。



また、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**ことや、マスクをしていることから**口腔内の渴きをあまり感じない**ことも想定されています。**WBGT（暑さ指数）で屋外活動が可能であるレベルであっても、マスクを着用する場合は普段よりも体への負担が強い****ため、作業や運動には十分注意し、強い負荷の運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心掛けましょう。**

●マスク着用の考え方

新型コロナウイルス感染症対策の基本的対処方針や、厚生労働省からのリーフレット等により、新型コロナウイルス感染症感染対策としてのマスク着用に関する考え方などが示されており、**夏場は熱中症防止の観点から、屋外でマスクの必要のない場合では、マスクを外すことが推奨**されています。

	身体的距離（2m以上を目安）が確保できる		身体的距離が確保できない	
	屋 内（注）	屋 外	屋 内（注）	屋 外
会話を する	マスク着用推奨  十分な換気など感染防止対策を講じている場合は外すことも可	マスク必要なし 	マスク着用推奨 	マスク着用推奨 
会話を ほとんど 行わない	マスク必要なし  距離を確保して行う図書館での読書、芸術鑑賞など	マスク必要なし  公園での散歩やランニング、サイクリングなど	マスク着用推奨  通勤電車の中や人混みの中など	マスク必要なし  徒歩や自転車での通勤や、屋外で人とすれ違う場面など

（注）外気の流入が妨げられる、建物の中、地下街、公共交通機関の中など

※ 夏場については、熱中症防止の観点から、屋外の「着用の必要はない」場面で、マスクを外すことを推奨。

※ 高齢者と会う時や病院に行く時など、ハイリスク者と接する場合にはマスクを着用する。

（厚生労働省 令和4年5月20日 事務連絡「マスクの着用の考え方及び就学前児の取扱いについて」（別添）マスク着用の考え方及び就学前児の取扱いについて、令和4年5月25日 事務連絡「マスクの着用に関するリーフレットについて（周知）」【別紙1】屋外・屋内でのマスク着用についてより作図）

【参考資料】

・環境省熱中症予防情報サイト

・環境省熱中症環境保健マニュアル2022

・新型コロナウイルス感染症対策本部「新型コロナウイルス感染症対策の基本的対処方針（令和4年5月23日変更）」

・厚生労働省「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントをまとめた

・日本救急医学会・日本臨床救急医学会・日本感染症学会・日本呼吸器学会「新型コロナウイルス感染症の流行を踏まえた熱中症診療に関するワーキンググループ」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 令和2年6月1日