

～マスク熱中症に要注意～



## 夏のマスク着用時の注意

コロナウイルスの感染防止の基本としてあげられる、症状がなくてもマスクを着用は、【うつさない、うつらない】の為に、とても大切な感染予防です。しかし、夏のマスク着用は、熱中症のリスクを高めます。マスクをしていることで、口から出た空気がマスク内でこもります。こもった空気はマスクでおおわれている為、冷やされることなく体内に戻るため、呼吸による体温の調節が出来にくくなります。また、蒸気を帯びた空気によって、口の渇きが分かりづらくなるため、水分補給を

2020年の夏にかけて、エルニーニョ現象もラニーニャ現象も発生していない、平常の状態となっています。ただ、温暖化の影響で、例年よりも気温は高くなることが予想されています。そんな中、今年はさらにコロナウイルスとの共存が求められます。暑い夏、コロナに負けない夏にするために、今できることをおさらいしていきましょう。

## 感染防止の基本

- ★3密を避ける(密集・密接・密閉)
- ★身体的距離の確保 2m(最低 1m)
- ★手洗い・うがい(洗顔・お風呂)
- ★症状がなくても、マスクを着用

遅らせてしまい、汗をかいた体は脱水を起こし、熱中症になります。

アスリート界では、マスクを着用した状態で行うトレーニング法があります。これは、マスクをすることで気道負荷を起こし、換気量と呼吸数をあえて落とすことで、呼吸筋と呼吸補助筋である腹筋などを鍛える方法です。もしも、これをマスクや暑さに慣れていない身体でおこなうと、心肺機能に負荷がかかり、さまざまな症状につながります。マスクをつけた状態での負担のかかる作業や運動は避け、人との距離をとって適宜休憩をとりましょう。

## 3密とは

**密集**：人がたくさん集まる場所

**密接**：手が届く距離での会話や運動

**密閉**：窓のない換気のできない場所

## 身体的距離(フィジカル・ディスタンス)とは

くしゃみや咳による飛沫は 2~3mとされています。このため、可能な限り 2mの距離をとることが推奨されています。(最低でも 1m)両手を横に広げた長さが、身長とほぼ同じ長さと言われているので、これを目安に、人との距離を保ちましょう。人と会話をするときには、マスクを着用し、可能な限り真正面を避けるようにしましょう。

## 令和2年の熱中症対策

### 暑さを避ける

- エアコンを利用し、室温を調節する
- 換気扇、窓を開放し、換気を確保しつつエアコンをかけ、温度設定をこまめに管理する
- 涼しい服装にする
- 暑い日は無理をしない

### 適宜マスクをはずして休憩

- 屋外で人との距離を(2m以上)確保できる場所では、適宜マスクをはずし、涼しいところで休憩する

### こまめに水分補給

- 喉が渇く前に補給する
- 一日 1.5~2ℓを目標に、細目に補給する
- 多く汗をかいたら、塩分補給する

## 手洗い・うがい

手洗いは 30 秒程度かけて、石鹸を使い、手のひら・甲・爪・指の間、手首を丁寧にこすり、指は一本一本をねじりながら洗いましょう。

うがいは、まず始めに口の中を強めにゆすいでから吐き出し、その後うがいをしましょう。すぐにうがいをすると、口の中のウイルスが喉に流れますので注意しましょう。

外出から帰宅後は、できるだけすぐに着替え、手洗いうがいに加え、洗顔もしましょう。帰宅後すぐにお風呂に入れる方は、頭や体を洗い流すとさらによいでしょう。

## 日頃からの体調管理

- 日頃から体温を測定する
- 体調が悪いと感じた時は、無理をしないで静養する
- 適宜マスクを外す

### 熱中症が疑われたら

- ①エアコンのかかった涼しい部屋へ移動する
  - ②氷や水で冷却する(脇首・鼠径部)
  - ③水分、塩分を補給する  
[経口補水液 ●湯冷やし 1ℓ ●砂糖 40g ●塩 3g]
  - ④医療機関を受診
- こんな時だからこそ、3密を避けつつ、互いに声かけをして、みんなで体調管理をしていきましょう！

参考資料 厚生労働省

発行 大橋針灸療院 おおはし接骨院