

契約団体 各位

平素より弊社商品・サービスをご利用いただき誠にありがとうございます。

保健同人社電話健康相談室より「新型コロナウイルス」に関する最新の情報をお届けいたします。契約団体ご所属の皆さまの健康管理にお役立ていただければ幸いです。

株式会社保健同人社
電話健康相談室

「新型コロナウイルスに関連した感染症」情報

— 「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント —

2020年6月2日版

新型コロナウイルス感染症の緊急事態宣言が解除されましたが、第2波・第3波に備え、引き続き一人ひとりが感染防止を意識する「新しい生活様式」への取り組みが大切です。「新しい生活様式」には感染予防のためマスクの着用も明記されていますが、暑くなるこれからの時期は『熱中症』に注意する必要があります。

熱中症による救急搬送は、まだ暑さに体が慣れていない6月ごろから増えます。特に、梅雨の合間の突然気温が上昇した日や、湿度の高い蒸し暑い日は要注意です。

「新しい生活様式」における基本的な感染対策は下記の3つです。

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

これらを取り入れた生活様式を実行するとともに、『熱中症』を予防するため、以下のポイントを押さえた生活を心がけましょう。

～『新しい生活様式 × 熱中症予防』のポイント～

●マスクの着用について

① 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

② マスクを着用したままでの、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がけましょう

③ 周囲の人との距離を十分にとれる場所で、マスクを一時的にはずして休憩することも必要です

※マスク着用時は、着用していない場合と比べて、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ため、高温や多湿といった環境下で、熱中症のリスクが高くなるおそれがあります。

外出時は暑い日や時間帯を避け、涼しい服装を心がけましょう。

●エアコンの使用について

室内では、適切にエアコン等を使い、温度が上がりすぎないようにしましょう。

新型コロナウイルス感染症予防のため、冷房時でも窓開放や換気扇によって換気をする必要があります。この場合、室内温度が高くなるので、熱中症予防のためにエアコンの温度設定をこまめに調整しましょう。

※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ないため、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。

●涼しい場所への移動について

① 少しでも体調に異変を感じたら、速やかに涼しい場所に移動しましょう

② 涼しい場所が近くにない場合は、屋外でも日陰や風通しの良い場所に移動しましょう

●日頃の健康管理について

体調が悪く感じた時は、無理せず自宅で静養しましょう

※毎朝など定時の体温測定や健康チェックをしておくこと、ご自身の平熱がわかるため、発熱に早く気づくこともできます。

-- 関連情報 ---

●熱中症の症状

めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い、頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う 等

※重症（返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い、自力で水が飲めない等）の場合には、死亡のリスクもあるため、すぐ救急車を呼びましょう。

監修：寺下 謙三（寺下医学事務所 代表）

参考

<厚生労働省ホームページ>

- ・ 令和2年度の熱中症予防行動（リーフレット）

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000635213.pdf>

- ・ 「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ました

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

- ・ 令和2年度の熱中症予防行動について（周知依頼）

<https://www.mhlw.go.jp/content/000633494.pdf>

- ・ 熱中症予防のために

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000212502_00001.html

- ・ 東京消防庁 HP：報道発表資料 熱中症に注意

<https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/hp-kouhouka/pdf/010524.pdf>
