

健康管理室だより 2020年6月号

夏のマスク着用と熱中症対策

ポルテックスセイグン 健康管理室 佐藤

現在、新型コロナウイルスの第2波・第3波が心配されていますが、厚生労働省はせきやくしゃみの飛沫によるコロナウイルスの感染拡大を防ぐため、マスク着用を推奨しています。同時に、熱中症予防のポイントも挙げています。

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントとして、**屋外で人と2メートル以上距離が確保出来る場合には、熱中症のリスクを考慮し、マスクを外すように周知されています。ただし、屋内や会話のある際には症状がなくてもマスクの着用を基本としています。**今後気温が上がるにつれて、マスクの着用が不快になってくる方も多いと思いますが、感染予防を行いながらも熱中症に注意しながら過ごしましょう。

★マスク着用の注意点！！



マスク内の湿度が高くなることで、のどが渇きにくくなる。
知らないうちに脱水になってしまふ危険があります。



のどが渇いていない場合も、水分補給が必要です。

一度にたくさん飲んでも吸収しきれませんので、こまめに摂取しましょう。周囲との距離を十分にとれる場所で、適宜マスクを外して休憩することも必要です。

体調が悪いときは無理せず、まわりと協力して水分補給・体調管理への声かけを行いましょう！！

熱中症にならないために

- ①こまめな水分・塩分補給（高血圧の方は摂りすぎ注意）
- ②飲みすぎ・食事抜きはNG（普段から健康管理を行う。）
- ③暑くなりそうな日の前日は夜更かししない
- ④休憩は、風通しの良いすずしい場所で行きましょう
- ⑤通気性が良い衣服の着用・人との距離をとって適宜マスクをはずす
- ⑥体調が悪いときは周囲すぐに伝え、休憩をとる

熱中症の発生には、**気象条件・健康状態**が影響します。5月～8月に発生し、**7月・8月**に多くなります。時間帯では、**14時台～16時台**が発生しやすいので注意が必要です。気温が高なくても、湿度が高いと汗が蒸発せずに、熱中症になりやすくなります。



気温・湿度・風速・ふく射熱、これらの要因を総合したものを**WBGT（暑さ指数）**といいます。WBGTの値は気温より低くなることが多いです。専用の測定器がなくても、スマホのアプリなどで知ることができますので、ぜひお役立てください。**WBGTの値が28℃以上になると厳重警戒（激しい運動をさけましょう）**となります。

熱中症の症状がみられたら・・・

もし、めまいや立ちくらみ・頭痛や吐き気など熱中症とみられる症状がある場合は、一旦作業を離れ涼しい場所へ行き、スポーツ飲料や経口補水液などで水分摂取し体を冷やしてください。水分がとれなければ医療機関へ。医療機関へ行く際も、病院へ着くまでは一人きりにしないでください。

普段通りの意識状態ではない場合は迷わずに救急車をよんでください。

ご協力お願いいたします。