

健康ほくほく通信

☎保健介護課 保健係 内線3113～3116

No.28 新しい生活様式での熱中症予防2022 ～マスク熱中症にご注意～

近年、熱中症の多くは日常生活の中で発生しています。令和3年度全国での熱中症による救急搬送人員は47,877人でした。熱中症は症状が重くなると命への危険が及ぶこともあります。適切な予防法を知っていれば重症化を未然に防ぐことができるため、より効果的な対策をとることが重要です。熱中症対策とコロナ感染防止を両立していきましょう。

熱中症のメカニズム

私たちの体は体温が上がった時に、汗をかくことで汗が蒸発すること（気化熱）や、末梢血管が拡張し体の表面から空気中に熱を逃すこと（熱拡散）によって、体温を調節しています。しかし、気温や湿度が高い環境では、体内で作られた熱をうまく外に逃すことができなくなります。さらに、熱を下げようと汗をかくことで体内の水分や塩分が減少し、体内の血液の流れが悪化することで臓器への血流不足や体外にうまく熱を逃すことができず、体内に熱がたまってしまふことで体調不良を引き起こします。

マスク着用による熱中症のリスク

- マスク着用による熱がこもった温かい空気を吸うことになり体温が上がりやすくなる。
- マスクによる狭い空間内で呼吸をするため、呼吸をするために使う筋肉に負担がかかり、筋肉運動が増えて体温が上昇する。
- 顔をマスクで覆っているため、熱を逃しにくくなる。

熱中症対策 × コロナ感染防止の両立のために気をつけること

- 風通しの良い環境で過ごす。（エアコンと扇風機等を上手に使い、換気も取り入れる）
- マスクを外せる時間をみつける。（屋外で人と距離（目安は2m以上）が取れている、静かに人とすれ違う場面など）
- いつでも飲み物を持参しこまめな水分補給をする。（マスク着用時は特に意識する）
- 涼しい服装を心掛ける。（熱を発散しやすい素材を選ぶ）
- 温度と湿度の数字に敏感になる。（湿度は10%違うと体感温度が2度違う）
- 暑さに備えた体づくりと日ごろから体調管理をする。（規則正しい生活・睡眠・栄養）



熱中症警戒アラートはこちら⇒



北宇和病院 だより



熱中症について

今年は6月中旬の梅雨明け以降、猛暑日が続く、熱中症で救急搬送や入院される方が増えています。長期予報でも今後も暑い日が続くとのことで熱中症に対する備えが大切です。

今般の新型コロナウイルス感染の拡大に伴い、当院では発熱外来を常設しております。院内感染拡大防止の観点から、発熱を認める方には必ず新型コロナウイルス感染の有無を検査しております。経過より熱中症が疑われる方でも発熱を認める場合には、直接来院されるのではなく、前もってお電話にて発熱外来にお問い合わせいただくようお願いいたします。

熱中症を防ぐには、高温時は屋外での作業を控え、室内でもエアコンなどを活用し、こまめな水分補給を心がけて下さい。特に高齢の方は暑さを感じにくく、喉も乾きにくいいため、気づかないうちに脱水状態になりやすいので注意が必要です。

編集後記

▼食生活改善の表彰を受けられた小倉の芝美智子さん。ご夫婦ともに元役場職員であり、取材中に夫の嘉彦さんから「ワシも半世紀ほど前に広報担当やったんよ！」と聞かされてびっくり！当時は、家族にも協力してもらって紙面のチェックをしていたことなど、半世紀前の思い出をお話しいただき、今も昔も変わらない広報担当としての苦労があるんだなあ：としみじみ感じました（輝）

今月の一枚



川の土手に咲き誇る「己生え」の草花。広見川清掃のときに刈り飛ばされようとしていました。が、聞けば、近くに住む方が大切にされているとのこと。その方とお話して、「それなら道端だけは残そうかね」と、配慮あるやり取りがその場で行われました。小さな田舎だからこそ、地域の人がどうしがつながって、温もりあるまちがつくられています。