



## 病院だより

### コロナ禍における熱中症対策について

美祢市立美東病院 副院長 村上 泰昭 (むらかみ やすあき)

新型コロナウイルス感染症の流行は続いており、これからもワクチン接種の他、「新しい生活様式」の基本である、身体的距離の確保やマスクの着用、三密（密集、密接、密閉）の回避など、感染症対策の継続が必要となっています。

これから暑い夏を迎えるにあたり、熱中症の症状を訴える方が多くなることが予想されます。新型コロナウイルス感染症と熱中症は、発熱や高体温が主な症状で、すぐに判別することが困難です。このため、一刻も早い治療が必要な熱中症であっても、まずは新型コロナウイルス感染症ではないことを確認する必要があるため、その分治療が遅れてしまう可能性があります。そのため、これまでよりもいっそうの熱中症予防が大切となります。

#### <熱中症の予防のポイント>

##### ① 適宜マスクをはずしましょう

高温多湿の環境下でのマスク着用は、熱中症のリスクを高めます。屋外で人と十分な距離（少なくとも2メートル以上）が保てる場合には、マスクをはずすようにしましょう。

##### ② こまめに水分補給をしましょう

マスクを着用していると、マスク内の湿度が上がリ、のどの渇きを感じにくくなります。1時間ごとにコップ1杯の水を飲むようにしましょう。たくさん汗をかいたときは塩分補給も重要です。また入浴前後や起床時の水分補給も心がけましょう。

##### ③ 暑さを避けましょう

外出時は暑い日や時間帯を避けるとともに、風通しの良い涼しい服装心がけましょう。暑さがわかりにくい高齢者や体温調節機能が未発達の小さいお子さんの場合は、特に注意が必要です。

##### ④ 室温を適切に保ち、こまめに換気しましょう

エアコンを使用し、温湿度計などで実際に測った室温が28℃になるように設定温度を調整しましょう。すだれや緑のカーテンで部屋を差し込む日光を遮ることで、室温の上昇を抑える工夫も大切です。また感染症予防のためにも換気扇や窓の開放を併用することによって換気を確保しましょう。



#### <熱中症の症状>

熱中症になると、以下のような症状が現れます。(下へ行くほど重症)

- I度：めまい、失神、筋肉痛、筋肉の硬直
- II度：頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感
- III度：意識障害、けいれん、手足の運動障害、高体温

#### <熱中症の応急処置>

熱中症が発生してしまった時には、適切な応急処置が必要です。ただし「意識がない、もしくは意識がはっきりしていない」場合は応急処置をするとともにすぐに救急車を要請するようにしましょう。

##### ① 涼しい場所への避難

風通しのよい日陰やエアコンの効いた室内などに移動させましょう。

##### ② 身体の冷却

衣服を脱がせたり、ベルトなどを緩めたりして、身体の熱を逃がします。冷やした水などのペットボトルやビニール袋入りの氷水などで、首の両脇（頸動脈部）、脇の下、大腿の付け根の前側（大腿動脈部）にある太い血管を冷やしましょう。

##### ③ 水分・電解質の補給

意識がはっきりしていれば、冷たい水を自分で持たせて少しずつ飲ませましょう。大量発汗時は、塩分補給も重要です（汗で失われた電解質を適切に補えるスポーツドリンクや経口補水液などが最適）。

(参考) 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 [https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431\\_coronanettyuu.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_coronanettyuu.html)  
環境省:熱中症環境保健マニュアル [http://www.wbgt.env.go.jp/heatillness\\_manual.php](http://www.wbgt.env.go.jp/heatillness_manual.php)

問い合わせ先 美祢市立美東病院 (☎08396(2)0515)