

ほのか診察室

シリーズ  
第151話

夏の熱中症対策と予防

夏が近づくにつれて熱中症という言葉をよく耳にします。熱中症とは、日射病や熱射病など暑い環境で生じる健康障害の総称です。発症時期は梅雨が明ける7月中旬から8月上旬にかけてピークを迎えます。正午から午後3時前後の日中が最も多く発症しますが、温度と湿度、日差しの強さから人は暑さを感じるため、日差しのない室内や夜間でも、温度や湿度が高くなると熱中症を発症します。

今回は熱中症が疑われる人を見かけた場合の「応急処置のポイント」と、新型コロナウイルス感染症を想定した「『新しい生活様式』における熱中症予防行動のポイント」を紹介いたします。

●熱中症の症状

めまいや立ちくらみ、筋肉のけいれん、大量の発汗、頭痛、吐き気など、さまざまな症状があります。

●応急処置で大切なポイント

- ① 涼しい場所へ移動する  
風通しのよい日陰や、エアコンの効いた室内・車内に移動しましょう。
- ② 体を冷やし、休ませる  
衣服を緩め、体の熱を外へ逃がしましょう。体に水をかけ、うちわで風を当てることで体を冷やすことができます。体を冷やす際は、首や脇の下、脚の付け根、足首など太い血管が通っている部分を冷やすと効果的です。
- ③ 水分や塩分を補給する  
熱中症で大量の汗をかいた際は、水分と塩分を同時に補給できるスポーツドリンクが良いとされています。嘔吐の症状があるときや意識がない場合は、誤って水分が気道に入る危険性があるので、無理に水分を飲ませることはやめましょう。

④ 症状が改善されない場合

救急車を呼ぶか、直ちに医療機関を受診するようにしましょう。救急車を待っている間も、現場で応急処

置をすることで、症状の悪化を防ぐことができます。

●『新しい生活様式』における熱中症予防行動のポイント

5月4日に行われた政府の新型コロナウイルス感染症対策専門家会議で、『新しい生活様式』が示されました。これに伴い、今後は一人ひとりが感染防止の3つの基本である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）」を避けるなどの対策を取り入れた生活様式を実践することが求められています。そこで、今年の熱中症予防行動の留意点について、厚生労働省および環境省は次の5つを挙げています。

- ① 夏期の気温・湿度が高い中でマスクを着用すると、熱中症リスクが高くなる恐れがあるため、屋外で人と少なくとも2m以上確保できる場合は、熱中症リスクを考慮し、マスク

を外すようにしましょう。

- ② マスク着用時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しましょう。休憩時は、周囲の人と距離を十分にとれる場所で、適宜マスクを外して休憩しましょう。
- ③ エアコンの効いた室内などでも換気扇や窓開放によって換気しましょう。この場合、室内温度が高くなるのでエアコンの温度設定をこまめに調整しましょう。
- ④ 日頃の体温測定や、健康チェックは熱中症予防にも有効です。体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅療養しましょう。
- ⑤ 3密を避けつつも、熱中症になりやすい高齢者、子ども、障がい者への目配り、声掛けをしましょう。

今年の夏は、これまでとは異なる生活環境下で迎えることになりま

す。感染対策意識は高く持ち、ソーシャルディスタンス（社会的距離）を保つなど感染症対策を心がけながら、柔軟に熱中症の予防対策を行い、暑い時期を乗り切りましょう。

