

予防が大切！！ マスク熱中症

保健センターだより

令和4年度 Vol. 6

(令和4年7月発行)

自ら取り組む、みんなで続ける
健康づくり～我孫子市～

今年は、夏の気温が全国的に高い傾向の予想になっています。
マスク着用も継続していることから、熱中症のリスクが非常に高まります。

昨年度、市では、5～9月の間に62名の方が熱中症(疑い含む)で救急搬送され、そのうち65歳以上の高齢者が36名と全体の約6割を占めました。

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。

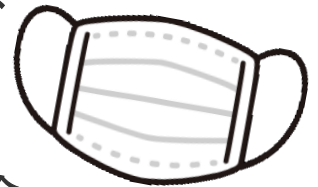
「**屋内**では、2メートル以上を目安に周りの人と距離がとれ、
会話をほとんど行わない場合

屋外では、周りの人と距離がとれる場合や、

距離がとれなくても会話をほとんど行わない場合

→上記条件の場合は、マスクの着用は必要なく、

特に夏場については、熱中症予防の観点からマスクを外すことを推奨する」との政府の見解が示されました。



※ 人と会話するなどの場面に備え、マスクは携帯しましょう。

※ 高齢者等と面会時や病院内など、重症化リスクの高い人と接する場合には、マスク着用が推奨されています。

参考: 首相官邸「新型コロナウイルス感染症対策の基本的対処方針」(令和4年5月23日変更)より

部屋の中でも注意が必要です！

体に直接あたらないように
風向きを調整しながら！

エアコンを上手に使いましょう

熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。

○扇風機や換気扇を併用する。

○すだれやカーテンを活用し直射日光を遮る。

○換気をして屋外の涼しい空気を入れる。(窓とドアなど2か所を開ける)



⚠️ 熱中症予防はできていますか？

☐ 適宜、マスクをはずしていますか

…屋外で、2メートル以上(十分な距離)離れている時
など、状況に応じて、適宜マスクをはずして休憩しましょう。

高齢者・子ども・障害のある方は特に注意！

☐ こまめに水分補給していますか

…のどが渇いていなくても水分補給(1日あたり1.2リットルを目安に)
入浴前後や起床後も！大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに。



☐ 部屋の温湿度を測っていますか

…温度・湿度を確認、調整しましょう。

☐ 暑さを避けていますか

…日傘・帽子を使い、涼しい服装をしましょう。
涼しいところを利用したり、外では日陰を利用しましょう。



☐ 日頃から体調管理をしていますか

…暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度に運動(「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度)しましょう。

マスク着用時は特に注意！！

- 激しい運動は避けましょう。
- のどが渇いていなくても、こまめに水分補給しましょう。
- 2歳以上の就学前の子どもには一律にマスクを推奨せず、マスクを着用する場合は周りの大人が子どもの体調に十分注意してあげましょう。



参考・引用 厚生労働省ホームページ「熱中症予防のための情報・資料サイト」

熱中症警戒アラート実施中！！

環境省と気象庁では、熱中症の危険性が極めて高くなると予測された際に「熱中症警戒アラート」を発表します。

市では、アラートの発表地域に千葉県が該当しており、かつ我孫子(气象台記念公園のアメダス観測所)における暑さ指数(WBGT)が33度以上となる予報が発表された場合、防災行政無線で注意喚起を行います。

熱中症警戒アラート発表時は、

- 普段以上に「熱中症予防行動」を実践しましょう。
- 外での運動は、原則、中止／延期をしましょう。



熱中症予防情報サイトをチェック！▶▶ <https://www.wbgt.env.go.jp/>

「熱中症 環境省」



問い合わせ 我孫子市健康づくり支援課(保健センター) 04-7185-1126