

# 「マスク熱中症」に気をつけよう！

新型コロナウイルスの対策が続く中で迎える熱中症シーズン。マスクの着用や外出自粛による運動不足で、熱中症のリスクが例年以上に高まっているため、今年はおさら注意する必要があります！

## 新型コロナ禍での熱中症の発症リスク

外出自粛

◆ 外の暑さに体が慣れていない



汗をかく機会が少なく、汗をかいて体温を下げる体の準備ができていない。

◆ 運動不足で筋肉量が低下



筋肉は身体に水分を貯めるもっとも大きな臓器



筋肉量が低下すると、脱水状態になりやすい！！

熱中症  
リスク増

◆ 体内に熱がこもりやすい

息の熱をうまく外に発散させることができない。



マスク内は温度36℃、湿度100%にも！！

マスクの着用

◆ 喉の渇きに気づかずに脱水が進む

マスク内は常に湿った状態なので、喉の渇きを感じにくい。



## 熱中症予防の7つのポイント！



熱中症の症状である発熱、だるさ、頭痛などの症状は、軽度の新型コロナの症状と似ています。医療崩壊を防ぐ上でも、熱中症予防のためのセルフケアが大切です！！

1 3食きちんと食べる



1日3食、栄養バランスのよい食事をとって、疲れにくい体づくりを！

2



こまめな水分・塩分補給



のどが潤いていなくても、意識的に！塩あめやスポーツドリンクで塩分も補給！

3

経口補水液を常備しておく

熱中症の疑いがあり、意識がはっきりしているなら、まずは経口補水液を！



4

暑いと感じる環境にいない

室温が28℃を超えたら、クーラーを必ずつける。



5

湿度が高くないようこまめに換気



環境省が毎日発表する暑さ指数（WBGT）をチェック！

暑さ指数 環境省



6

快適な環境でよく睡眠をとる



エアコンを上手に活用！

7

人混みを避け、散歩や室内での軽い運動を行う



汗をかきやすい体づくりが大切！



参考：「教えて！『かくれ脱水』委員会」の緊急提言より