

予防しよう!



# 夏は熱中症にも注意して!

筆者：  
看護部長  
井指 リカ

「新しい生活様式」における  
熱中症予防行動のポイント

出典：  
環境省



～新しい生活様式を実践しながら熱中症を予防しよう～

## 今年の夏は「新しい生活様式」

- ① 身体的距離の確保
- ② マスクの着用
- ③ 手洗いなどの感染防止策  
など



## 3密(密集、密接、密閉)を避けることが求められています。

今回は“新しい生活様式”を実践しながら、屋外で運動を行う場合の熱中症予防のポイントについてお知らせします。

日本の夏は気温と湿度が高いため、マスクを着用すると十分な呼吸ができなくなります。すると呼吸筋の負荷が大きくなり、余分な熱が生じ体温が下がりにくくなるため、熱中症のリスクが高くなります。以下に「感染防止に留意し運動を行う際のポイント」をまとめましたので、ご参照いただき、こまめな水分・塩分補給を行い、熱中症と新型コロナウイルス感染を予防しましょう。

## 屋外の運動全般

- 人が多く集まる場所を避ける。
- 公園などを使用する場合は、すいている時間帯を選ぶ。
- 人との距離を十分にとる(運動を行う場合は呼気が激しくなるため、通常時より距離をとる)。
- マスクを着けたまま行う場合は、息苦しさを感じたらすぐに外す。また、周囲の人との距離をとれる場所で適宜マスクを外して休憩をとる。
- のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を行う。



## 感染防止に留意し運動を行う際のポイント

### ウォーキングやジョギングを行う場合

- 人数は一人または少人数で行う。
- 複数人で行う場合は前後一直線ではなく、並走あるいは斜め後方を歩くなど工夫する。
- 人が集まる場所を通過する場合はマスクの着用や呼気が激しくならない様に運動量を落とすなど配慮する。

### 手洗いについて

- 運動中にタオルなどで顔を拭く時に、手が顔に触れる場合がある。そのため帰宅後はもちろん“外出前”や“運動中”であっても手洗いを行う。
- 帰宅後は手や顔を洗い、できるだけ早くシャワーを浴びて着替えるのが好ましい。



## 熱中症対策

右表のようなめまい、失神、筋肉痛、吐き気、嘔吐などがあげられます。こまめな水分補給、適度な塩分補給が大切です。また、炎天下では帽子をかぶるなどの対策をしましょう。

### 熱中症とは

体内の水分・塩分のバランスが崩れ、体温や血圧等の調節機能が破たんするなどして発症する障害の総称が熱中症です。症状としては、

### もしも熱中症になってしまったら

種類	症状	原因	対処法
熱疲労	頭痛、めまい、吐き気、脱力感、脈拍が早くなる	水分不足による脱水、血管拡張に伴う血圧低下	涼しい場所で、水分や塩分の補給をする
熱痙攣	ふくらはぎや腕、腹筋に痛みを伴う痙攣	血液中の塩分濃度の低下	涼しい場所で、水分や塩分の補給をする
熱射病	皮膚乾燥、意識障害、刺激に対する反応鈍化	水分不足と血中塩分濃度の低下	水や氷をあて体温を下げ、医療機関へ受診する



# サマー増資キャンペーン中

出資金は組合員の願いを実現するために使われます。生協の自己資本比率を高め、安定した経営を行うことで、より安全・安心の医療・介護実現に近づきます。増資の協力をよろしく願います。



## 組合員健診

始まりました。

詳しくは4～5面をご覧ください。