

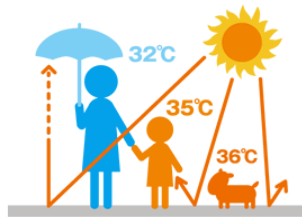
新しい「生活様式」における熱中症予防行動について

毎年、梅雨の時期から10月の初旬にかけて、熱中症を発症する方が急増します。熱中症は、気温が高い屋外だけで発症すると思われがちですが、曇りの日や室内、夜間寝ているときや部屋の中でも発症します。この季節は、救急車で搬送される方も急増するため、24時間注意しておく必要があります。

また、今年の夏はこれまでと異なり、新型コロナウイルス感染予防に伴い、身体的距離の確保、マスクの着用、手洗いや「3密(密集、密接、密閉)」を避けるなどの「新しい生活様式」が求められており、それを踏まえた、熱中症予防行動を行うことが重要です。

1 暑さを避ける工夫をする

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放により換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装をする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する
- ・ツバのある帽子の着用や日傘を使用する
- ・熱を帯びやすい首回りやおでこを冷やす



アスファルト 55°C



2 適宜マスクをはずす

- ・気温、湿度が高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用しているときは、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を



3 こまめに水分・塩分を補給する

- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分を忘れずに



4 日頃から健康管理をする

- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養



5 暑さに備えた体作りをする

- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「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



〈こんな症状に注意してください！〉

熱中症は、体の水分と塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能がうまく働かなくなります。

初期の症状として、めまいや立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のけいれんや痛み(こむらがり)が現れます。

症状が進むと、吐き気や嘔吐、力が入らないなどの症状が現れます。

さらに重症になると意識障害やけいれんを起こしたり、体温が著しく上昇し、最悪の場合は死亡する可能性があります。
(参考資料 厚生労働省 HP)



登録衛生検査所
株式会社 中央微生物検査所
環境サービス事業部

<http://www.chubi.co.jp/>
E-mail shoku@chubi.co.jp

本 社

〒536-0008 大阪市城東区関目5丁目22番23号
TEL.(06)6939-1044
FAX.06-6939-2350

東京営業所

〒105-0012 東京都港区芝大門1丁目3番10号コスモタワービル10階
TEL.(03)5472-7551
FAX.03-5472-7552