



感染予防をしつつ… 熱中症に注意

感染症からも熱中症からも自分を守りましょう。



毎年暑い熊本の夏。しかし、去年までの夏とは状況もかなり変わってきています。今年の夏も、何事もなく無事に乗り越えたいもの…。私たちが今考えるべきこと、心掛けるべきこととは…。

今年も暑い季節がやってきます。この季節に多いのが、熱中症。

毎年多くの人が熱中症により救急搬送されています。総務省消防庁によると、2019年5～9月に熱中症で救急搬送された人は、全国で71,317人。熊本県内でも1,203人が救急搬送されています。

年齢の内訳を見ると、半数以上が65歳以上の高齢者で、場所の内訳ではおよそ4割が自宅で発生しています。

症状の度合いについても、2・6%の人が3週間以上の入院治療を必要とする重症者で、0・2%の人が亡くなっています。

気象庁が5月25日に発表した3カ月予報によれば、西日本の6～8月の気温は平年よりも高くなると予想されており、また降水量も平年並みか多いと予想されています。今年も蒸し暑い夏になりそうです。

一方、今年も新型コロナウイルス感染症の拡大にも警戒が必要で、今夏はこれまでとは違う生活環境のもとで日常生活を送ることに、例年以上に熱中症に気を付ける必要があります。十分な感染予防を行いながら、熱中症予防にも心掛けるようにしましょう。

発表されている「新型コロナウイルスを想定した『新しい生活様式』」に付随する熱中症のリスクについては、科学的知見が十分に集積されていませんが、感染症を警戒しつつも心掛けてほしい熱中症予防行動について環境省と厚生労働省が取りまとめているので、それをご紹介します。（「令和2年度の熱中症予防行動について」厚生労働省）

適宜マスクを外しましょう

マスクが最も効果を発揮するのは咳やくしゃみのある人がマスクをつけた場合です。風邪やインフルエンザ患者は1回の咳で約10万個、1回のくしゃみで約200万個のウイルスを放出すると言われています。^①このようにマスク着用は、ウイルスを含む唾液などが飛び散るのを防ぎ、感染拡大の予防にも一定の効果が見込まれます。



マスク着用が身体、特に体温に及ぼす影響を学術的に研究した報告はあまりないため、現時点ではマスクをつけて運動しているから必ず熱中症になりやすいとも言えないですが、心拍数、呼吸数、二酸化炭素、体感温度が上昇するという研究報告があることから、マスクをつけることで、体には少なからず負担がかかると考えられます。^②これに加え、夏季になると気温・湿度が高くなり、身体的負担もますます大きくなるため、マスクを着用すると熱中症のリスクは通常時よりも高くなるかもしれません。

POINT

- 屋外で、人と十分な距離（2m以上）を確保できる場合には、熱中症のリスクを考慮し、マスクをはずす。
- マスクを着用している場合には、強い負荷の作業や運動は避ける。周囲の人と十分な距離を確保できる場合は、適宜、マスクを外して休憩することも必要。