

コロナ禍での 熱中症対策

2-7-2

ここ最近、新型コロナウイルスの影響で、
人々は外出を自粛する生活が続いています。
さらにここ数年、異常気象のため、夏場は当
たり前のように30°Cを超える日が続いています。
そのため、熱中症になって死亡する人が、今
月だけで100人以上います。
なので、私はコロナ間でも熱中症にならない
ための対策法を紹介しようと思います。

熱中症の症状

熱中症の症状は、主に7つあります。

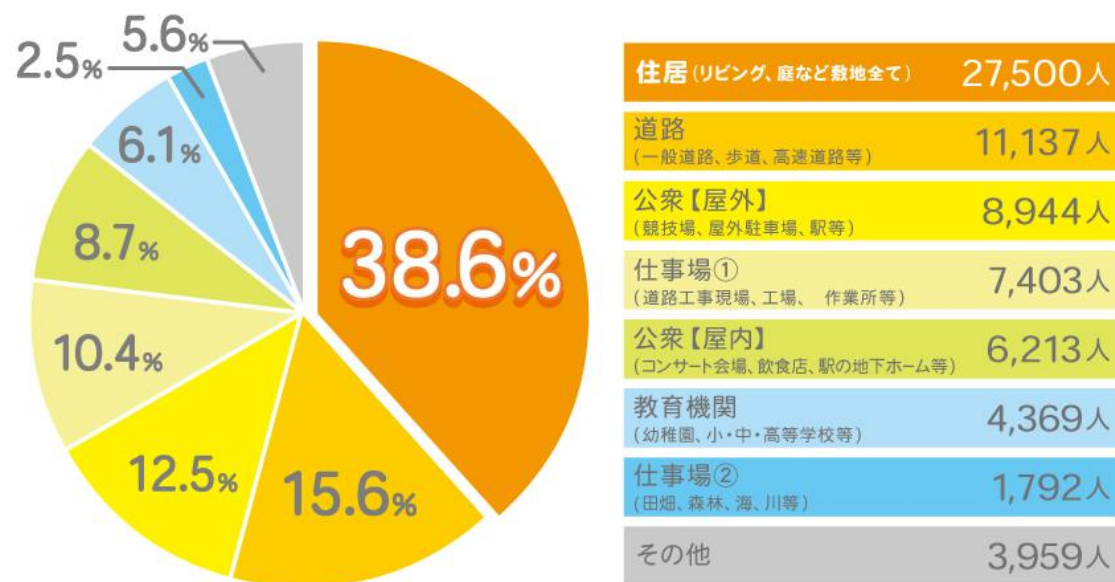
- ①めまいや顔のほてり
- ②筋肉痛や筋肉のけいれん
- ③体のだるさや吐き気
- ④汗のかきかたがおかしい
- ⑤体温が高い、皮膚の異常
- ⑥呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない
- ⑦水分補給ができない

もし熱中症の症状が あらわれたら.....

- ☑️すぐに医療機関へ相談、または救急車を呼ぶ
- ☑️涼しい場所へ移動する
- ☑️衣服を脱がし、体を冷やして体温を下げる
- ☑️塩分や水分を補給する

(おう吐の症状が出ていたり意識がない場合は、無理やり水分を飲ませないこと)

発生場所ごとの熱中症救急搬送者数 (2019年)



住居 (リビング、庭など敷地全て)	27,500人
道路 (一般道路、歩道、高速道路等)	11,137人
公衆【屋外】 (競技場、屋外駐車場、駅等)	8,944人
仕事場① (道路工事現場、工場、作業所等)	7,403人
公衆【屋内】 (コンサート会場、飲食店、駅の地下ホーム等)	6,213人
教育機関 (幼稚園、小・中・高等学校等)	4,369人
仕事場② (田畑、森林、海、川等)	1,792人
その他	3,959人

総務省消防庁「2019年(5月から9月)の熱中症による救急搬送状況」より作成

左のグラフをご覧ください。これは去年の**熱中症の発生場所**なのですが、全体の**約4割**が住居で発生していることが分かります。去年は今年と違い、自由に外出できましたが、それでも熱中症患者の4割が自宅で熱中症になっています。そのため、家で過ごす時間の長い今年、自宅で熱中症になって死亡するというケースが多いのです。



続いて、熱中症が起きやすい時間帯です。よく、太陽が出ている真昼間で発生しやすいと考えられますが、意外にも夜間で発生するケースが**4割**もあるのです。確かに、夜は日が出ていないため、昼間よりは気温が低いですが、昼間に壁や天井が温められ、蓄えられた熱が放射熱となり、室温を高くしてしまいます。そのため、昼間に限らず、夜間にも十分な熱中症対策が必要となります。

夜間の熱中症対策

①睡眠環境を整える

室温を低く保つために、冷房をつけて寝ることが
じゅうようです。まず、寝る1時間前に低めの温度
で設定し、その後寝るときに温度を上げると快適に
眠れます。寒いという方は、長袖長ズボンで吸収性
の良い寝着を着て寝るのをお勧めします。

②水分補給を怠らない

入浴前や睡眠前にコップ一杯の水を飲むといいです。喉が渇く前に飲むことで、脱水症状を回避でき、また塩分を取るのもおすすめです。



コロナと熱中症



コロナと熱中症の違い

コロナ

- せきができる
- 味覚、嗅覚の障害
- 1～2週間かけて悪化する

熱中症

- 水分補給をとることで、軽症化することがある
- すぐに悪化する

コロナと熱中症の共通点

コロナと熱中症

- ・発熱する
- ・意識がもうろうとする
- ・倦怠感がある
- ・頭痛がする

両方に共通して行える対策

- 換気を適度に行う
- エアコンで室温を下げる
- 人との距離をとって、こまめにマスクを取る
- 水分補給をこまめに行う

感想

現在の日本は、暑さと感染症の2つの問題に覆われていて、厳しい状況です。熱中症対策に気を配るだけでなく、感染症対策にも取り組まないとはいけません。今まで例年にはない異常ですが、ここでしっかりと対策しておけば山場は越えられると思うので、ちゃんと努めたいと思います。

THANK

YOU