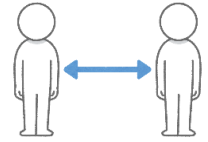




# マスク熱中症

～新しい生活様式、意外に知らなかったこと②～



姫路工学キャンパス新型コロナウイルス感染症総合対策会議

2020.6.9

## 夏も新型コロナウイルス感染症は続く

一般的に呼吸器に影響を及ぼす感染症は夏になると流行が少なくなると言われています。例えばインフルエンザが冬に爆発的に流行するのに対して夏になるとほとんどインフルエンザに罹った患者さんがいなくなるというのが良い例です。インフルエンザを含む飛沫感染で感染するウイルスは、高温多湿での感染力が弱くなると考えられています。



しかし、新型コロナウイルスは熱帯地域でも感染者が確認されているということもあり、完全にウイルスを死滅させる可能性は低いと考えられています。実際に WHO も 2020 年 6 月 8 日、COVID-19 について、パンデミック(世界的な流行)は悪化しており、中米ではまだピークを迎えていないと指摘し、各国にコロナ対応の継続を要請しました。

現在も研究段階であるため、新型コロナウイルスが夏になれば終息するという可能性を断言することはできず、現段階では夏場もマスクの使用やソーシャルディスタンスを継続するなど、感染対策は必要となるでしょう。

## 熱中症の症状はコロナウイルス感染症と似ている

今年は、5月中旬から蒸し暑い日が続き、すでに熱中症のリスクが高くなっています。

「熱中症」とは、発汗や循環機能に異常をきたし、体温の調節がうまくできなくなることによって起こります。

発熱や倦怠感といった症状は新型コロナウイルス感染症と区別しにくいことがあります。



軽度…めまい、立ちくらみ、筋肉痛、大量の発汗

中度…頭痛、吐き気、倦怠感、虚脱感

重度…意識がない、けいれん、高体温、呼びかけに対しての返事がおかしい、まっすぐに歩けない

## 「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐために、「新しい生活様式」として、一人ひとりが感染防止の3つの基本である

1. ソーシャルディスタンス(身体的距離)の確保、2. マスクの着用、3. 手洗いや、「3密(密集、密接、密閉)」を避ける等の対策を取り入れた生活様式を実践することが求められています。

これから、夏を迎えるにあたり、皆様には、例年よりもいっそう熱中症にもご注意いただきたく、新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐための「新しい生活様式」における熱中症予防のポイントです。

## マスクの着用について

マスクは飛沫の拡散予防に有効で、「新しい生活様式」でも一人ひとりの方の基本的な感染対策として、姫路工学キャンパスでも着用をお願いしています。ただし、マスクを着用していない場合と比べると、心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度が上昇するなど、身体に負担がかかることがあります。

救急医学が専門の日本体育大学大学院・横田裕行教授によると、吐く息の温度は体温とほぼ同じ36℃で、湿度は100%。外の気温や湿度が低くても、マスクの中は非常に高温で、雨が降っている時と同程度の高湿度な状況が狭い環境で生じています。密閉されていて換気もないため、熱中症になりやすい条件がそろっているということです。

したがって、高温や多湿といった環境下でのマスク着用は、熱中症のリスクが高くなるおそれがあるので、普段よりも注意が必要です。

## 熱中症を防ぐには？

マスクの着用をして過ごすということが見込まれる今年の夏。例年になく夏が見込まれますが、どのように熱中症を防いでいけばよいでしょうか。

基本的な熱中症対策はマスクの着用の有無によって変わりはありません。

### (1) こまめに水分を摂ること

重要！

水分を摂る時間がないからと言って一気に飲みをしても、水分はしっかりと体内に吸収されていきません。また、のどが渴いたときに水分を摂ってはもうすでに熱中症になっている可能性があります。水分はこまめにゆっくりと摂ることが必要です。

特にマスクをしていると、自分の吐息で加湿されているため、のどの渴きを感じない場合が多く、気が付いたら熱中症になっているという可能性もあるので、より、こまめに水分を摂るようにしましょう。



### (2) エアコンの使用について

できるだけ涼しい服装にして、室内では冷房を活用し、室内を涼しくしておきましょう。

熱中症予防のためにはエアコンの活用が有効です。ただし、一般的な家庭用エアコンは、空気を循環させるだけで換気を行っていません。新型コロナウイルス対策のためには、冷房時でも窓開放や換気扇によって換気を行う必要があります。換気により室内温度が高くなりがちなので、エアコンの温度設定を下げるなどの調整をしましょう。

### (3) 涼しい場所への移動について

マスクを着用して外出中に暑いと感じても、このご時世マスクをとって休憩というのはなかなか難しいでしょう。

暑い日に無理して人の多いところへ行ったり遠出を控えるということをおすすめします。

少しでも体調に異変を感じたら、速やかに涼しい場所に移動することが、熱中症予防に有効です。一方で、人数制限等により屋内の店舗等にすぐに入ることができない場合もあると思います。その際は、屋外でも日陰や風通しの良い場所に移動してください。



### (4) 日頃の健康管理について

「新しい生活様式」では、姫路工学キャンパスでは、毎朝の体温測定、健康チェックをお願いしています。

これらは、熱中症予防にも有効です。平熱を知っておくことで、発熱に早く気づくこともできます。日ごろから自身の身体を知り、健康管理を充実させてください。また、体調が悪く感じた時は、無理せず自宅で静養するようにしましょう。

どうしても暑くて苦しい、めまいがするなど熱中症の症状が出ているという場合には、人のいないところで一旦マスクを外して呼吸を整え、水分を摂って休むという方法もよいでしょう。

特に今年は外出を自粛し家で過ごしていたという方が多く、体力が落ちている上に、外の暑さになれていないという方も多く、マスクをつけて厚い中外出することで体調を崩してしまう可能性もあります。

まずは家の中で立って足踏みをする、スクワットをする、簡単な体操をする、近場を散歩する、ベランダや庭に出てみるなど徐々に夏の暑さに体を慣らしていくことも必要です。



## マスクを外すタイミングは？

環境省と厚労省は、屋外で人と十分な距離(少なくとも2m以上)が確保できる場合には、マスクを外すよう呼びかけています。まず、家族や同居者の中に感染者がいなければ、家の中ではマスクをする必要はありません。ただ、マスクの着用時に隙間があいていると意味がないため、つける時はしっかりつけましょう。

つまり、必要な時と必要でない時を意識しながら「メリハリ」をつけたマスク着用をすることが大切です。



## 「涼しいマスク」も続々登場

涼しさを売りにしたマスクも続々登場しています。衣料品メーカーが夏向けのマスクとして開発した「ぴたマスク」は、肌に触れた時に冷たく感じられる「接触冷感」の加工が施され、通気性と速乾性を高めているので蒸れにくいということです。



引用: <https://store.cox-online.jp/fashion-mask-pc.html>

さらに、ジーンズのセレクトショップがつくっている「和紙デニムマスク」。デニム素材なのですが、通気性を高めるために和紙の糸が編み込まれており、裏地には接触冷感の加工がされているということです。

まだ不織布の白いマスクや、手作りのマスクをしている人が多いですが、私達が服を選ぶのと同じ様にマスクを選ぶ時代かもしれません。どうしても制限が多くなってしまいう新しい生活様式の中で、少しの楽しみを見つけられるかもしれません。



引用: ライトオン <https://bg-mania.jp/2020/05/22340578.html>

## ひとこと

コロナの感染予防と熱中症対策を同時に行わなければならないという状況は、世界の誰もまだ経験したことがありません。まずは、十分な手洗いとソーシャルディスタンス、そして熱中症に気をつけて、命を守りましょう。データや知見も少ない中で対策は手探りの部分もありますが、最新の情報にアンテナを張って、猛暑を乗り切っていきましょう。

**感染症拡大防止に  
ご協力ください**



# 熱中症が疑われる時の応急処置 <フロー>

## CHECK 1

熱中症を疑う症状がありますか？

(めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温)



YES

## CHECK 2

意識がありますか？

NO

1  
救急車を呼ぶ



※1

救急車が到着するまでの間に応急処置を始めましょう。意識がないのに、無理に水を飲ませてはいけません。

YES

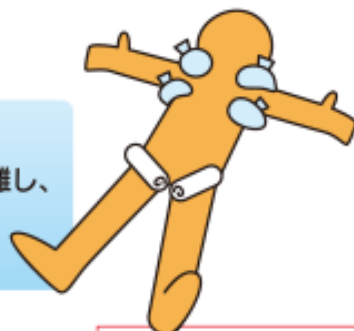
2  
涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

## CHECK 3

水分を自力で摂取できますか？

NO

2  
涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす



水や濡れタオルで体を拭き、風を送る。水のうなどがあれば、首、腋の下、太腿のつけ根を集中的に冷やしましょう。

YES

3  
水分・電解質を補給する

## CHECK 4

症状がよくなりましたか？

NO

医療機関へ



現場にいた人が付き添い、発症時の症状を伝えましょう。

YES ※2

そのまま安静にして十分に休息をとり、回復したら帰宅しましょう



スポーツドリンク(ナトリウムを100mℓあたり40～80mg含んでいる飲料)や経口補水液が有効です。



# 令和2年度の 熱中症予防行動

環境省  
厚生労働省  
令和2年5月

## 「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

### 1 暑さを避けましょう

- ・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って換気を確保しつつ、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
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する



### 2 適宜マスクをはずしましょう



- ・気温・湿度の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時は、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 こまめに水分補給しましょう



- ・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も忘れずに

### 4 日頃から健康管理をしましょう



- ・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しましょう



- ・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

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。



新型コロナウイルス感染症に関する情報:

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html)

熱中症に関する詳しい情報: <https://www.wbgt.env.go.jp/>



## 注意する人

以下の人はコロナの相談窓口にご連絡ください。**2020/5/4 基準が変わりました**


比較的軽い風邪の症状が続いている(4日以上は必ず)

息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)や高熱がある人(すぐに連絡)

高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患、人工透析者、免疫抑制剤利用者の軽い風邪症状(すぐに連絡)

## 相談窓口 (風邪症状)

発熱等の風邪の症状が見られるときは、大学への通学や通勤はおやめ下さい

名称	専用電話番号	受付時間
姫路市新型コロナウイルス相談窓口	079-289-0055	8:35~21:00
兵庫県コールセンター(予防・検査・医療に関するご相談)	078-362-9980	24 時間
神戸市新型コロナウイルス専用健康相談窓口(予防・健康不安、一般的相談)	078-322-6250	24 時間
神戸市帰国者・接触者相談センター	078-322-6829	24 時間
兵庫県 LINE 公式アカウント 「兵庫県-新型コロナ対策パーソナルサポート」 <a href="https://web.pref.hyogo.lg.jp/kk26/covid19_line.html">https://web.pref.hyogo.lg.jp/kk26/covid19_line.html</a>		

## 相談窓口 (気持ちの落ち込み)

名称	専用電話番号	受付時間
こころの健康相談統一ダイヤル	0570-064-556	月 0:00~8:30、18:00~24:00 火~金 0:00~8:30、9:30~11:30、 13:00 ~15:30、18:00~24:00 土・日・祝日 24 時間対応
姫路工学キャンパス保健室(直通電話)	079-267-4820	9:00~17:00 月から金曜日(祝日除)
姫路工学キャンパス保健室(相談専用メール)	<a href="mailto:himeji.soudan@ofc.u-hyogo.ac.jp">himeji.soudan@ofc.u-hyogo.ac.jp</a>	

(引用、参考)

クリニックフォアグループ 2020/5/15 <https://www.clinicfor.life/articles/covid-034/>

シオノギ製薬株式会社 [http://medical.radionikkei.jp/kansenshotoday\\_pdf/kansenshotoday-180829.pdf](http://medical.radionikkei.jp/kansenshotoday_pdf/kansenshotoday-180829.pdf)

時事通信社 <https://www.jiji.com/jc/article?k=2020042400741&g=int>

岐阜県関市 <http://www.city.seki.lg.jp/0000000125.html>

気象庁 <https://www.jma.go.jp/jp/longfcst/pdf/pdf6/001.pdf>

徳洲会 <https://www.tokushukai.or.jp/media/newspaper/992/article-5.php>

大塚製薬 <https://www.otsuka.co.jp/health-and-illness/heat-disorders/>

大塚製薬 <https://www.otsuka.co.jp/health-and-illness/heat-disorders/first-aid/>

news every.『ナゼナニ??』2020/6/4 (6月5日 Yahoo!ニュース 0テレ NEWS24)

厚生労働省 HP:[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431\\_coronanettyuu.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_coronanettyuu.html)

Yahoo! ニュース 2020/6/9