

【コロナ禍での熱中症と脱水の予防について】

新型コロナウイルス感染拡大の影響から、私たちの生活にマスクが欠かせないものになりました。マスクは飛沫の拡散防止に有効ですが、気温が上がると皮膚からの熱が逃げにくくなり、気づかいうちに脱水になる（→喉の渇きに気づきにくく脱水になりやすい）など、体温調節がしづらくなります。そのため、熱中症のリスクが高くなる恐れがあります。屋外では、暑いときにはマスクをはずし、熱中症を予防することも大切です。マスクをはずす場合、人とは2メートル以上、距離をとりましょう。

暑い時期は、喉が渇く前に適宜、水分補給してください。汗をかくと水分と一緒に塩分も失われます。水分の0.1～0.2%程度の塩分（ナトリウム）を含んだ飲料で水分を補給し、体調を整えるとよいでしょう。例えば、経口補水液や塩飴などを、体調に合わせて摂取することで健康管理をするという方法もあります。

※経口補水液は水500mlに砂糖大さじ2と $\frac{1}{4}$ （20g）と塩小さじ $\frac{1}{4}$ （1.5g）で作ることができます。

感染予防のためにはエアコンの効いている教室などでも、こまめな換気が必要です。扇風機や換気扇がある場合は併用してください。換気することにより室温が上がることもあるため、エアコンの温度もこまめに再設定しましょう。

激しい運動をする場合は適宜、マスクをはずし、対人距離に気を付けながら、屋内の場合は十分に換気を行い、水分補給や塩分の補給をしましょう。引き続き、体温測定や健康チェックを行い、体調が悪いと感じた時には無理をせず、自宅で療養しましょう。

～熱中症対策グッズを有効活用しましょう～

1) 日傘、帽子

日本人の黒髪は、特に熱を吸収してしまうので、直射日光を防ぐことで、頭の温度上昇を防ぎます。

男性も日傘を使用する人が増えています。

お隣にいる人との距離もとれるため、便利なグッズと言えます。

日傘を使って強い日差しから体を守ると、汗の量が約17%減少します。

帽子は通気性がよく、つば広のもの、を選びましょう。色は白など、熱を反射する色の薄いものがよいでしょう。

2) 携帯用冷風機（ミニファン）

エアコンのない屋外等で待機する場合など、冷風機があるだけでもかなり暑さを軽減できます。首に付けるタイプ、手に持つタイプ、ベストに入れるタイプなどの種類があります。

3) 涼感スカーフ、涼感タオル、ジェルパッド等

水にぬらすだけで涼感を得られるグッズやジェルパッド等が売られています。特に暑い日には体を直接冷やすとよいでしょう。スカーフよりも表面面積の広いタオルの方が効果を感じられます。

【参考】

環境省「熱中症予防情報サイト」https://www.wbgt.env.go.jp/heatillness_library.php

大塚製薬「熱中症から体を守ろう」<https://www.otsuka.co.jp/health-and-illness/heat-disc>