

コロナ禍での2回目の夏を迎え生活様式もどんどん変化している昨今ですが、皆様は如何お過ごしでしょうか？有難い事に当園の入居者様やスタッフのコロナの罹患は現在は起こっていません。しかし大阪も緊急事態宣言が再度発令される見通しになり、緊迫した状態は変わらず続いています。そんな中でも暮らしやすい工夫を環境省がわかりやすく冊子にさせていただいていたので今回はそれのご紹介をと思います。

環境省  
厚生労働省  
令和3年6月

熱中症予防 × コロナ感染防止で

「新しい生活様式」を健康に！

「新しい生活様式」とは：新型コロナウイルス感染防止の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手洗いの実施や「3密（密集、密接、密閉）」を避ける、等を取り入れた日常生活のこと。

**注意** マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。

ウイルス感染対策は忘れずに！

熱中症を防ぐために  
マスクをはずしましょう

屋外で  
人と2m以上  
(十分な距離)  
離れている時

十分な距離

マスク着用時は

激しい運動は避けましょう

のどが潤いていなくても  
こまめに水分補給をしましょう

気温・湿度が高い時は  
特に注意しましょう

マスクをしてると熱中症になりそう...



### 暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ

### のどが潤いていなくても こまめに水分補給をしましょう

・1日あたり  
**1.2L(1.2リットル)**を目安に

1時間ごとに コップ1杯  
入浴前後や起床後も まず水分補給を

ペットボトル 500mL 2.5本  
コップ約6杯

・大量に汗をかいた時は**塩分**も忘れずに

### エアコン使用中も こまめに換気をしましょう

( エアコンを止める必要はありません )

**注意** 一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

- ・窓とドアなど**2か所**を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する
- ・換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定

### 暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう

- ・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で**適度に運動**(「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**)
- ・毎朝など、**定時の体温測定と健康チェック**
- ・体調が悪い時は、無理せず**自宅で静養**

水分補給は忘れずに!

## 知っておきたい 熱中症に関する大切なこと

**熱中症警戒アラート発表時は  
熱中症予防行動の徹底を!**

運動は原則中止。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動してください。

■年齢別/熱中症死者の割合

15歳~44歳	2.3%
45歳~64歳	15.6%
65歳~79歳	32.4%
80歳以上	49.3%
5歳~14歳	0.0%
0歳~4歳	0.2%
不詳	0.2%

出典:「熱中症による死亡数 人口動態統計2019年」厚生労働省

**熱中症による死者の約8割が高齢者**

約半数が80歳以上ですが、若い世代も注意が必要です。

■年齢・発生場所別/熱中症患者の発生割合

年齢	屋外	屋内	その他
65歳以上	約50%	約50%	0%
19~64歳	約70%	約30%	0%
7~18歳	約80%	約20%	0%
0~6歳	約10%	約90%	0%

出典:「救急搬送データから見る熱中症患者の増加」国立環境研究所 2009年

**高齢者の熱中症は半数以上が自宅で発生**

高齢者は自宅を涼しく、若い世代は屋外での作業中、運動中に注意が必要です。

**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。**  
周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

熱中症の警戒アラートなど新しい取り組みも行っているようで、一度環境省のホームページを覗いて見てはいかがでしょうか?とても参考になりますよ。

資料提供 小笠原 NS  
参照 環境省  
by 比田ちゃん

