

マスク着用時の熱中症予防・対策

マスクを着用したまま過ごす夏 熱中症を防ぐために気をつけたいポイントは？

1.マスク着用時に気をつけたいポイント

ねっちゅうしょう き 熱中症に気をつけたいポイント ～マスク編～ へん

| マスクで気をつけたいポイント | 対策方法 |
|--|---|
| <p>マスクによる放熱の妨げ 水分のとりにくさ 呼吸しにくさによる体温上昇</p>  <p>ポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ・マスクで留められた外気を吸い込むため身体が冷やされず、体内に熱がこもる原因。 ・運動している時と同じように、余分に呼吸をすることで筋肉が使われ、体温が上がりやすくなる。 ・マスクを外す際の煩わしさから、普段より水分補給を怠る可能性も。 | <p>衣服で調節し 体を冷やす 普段よりも意識して こまめな水分補給を</p>  <p>ポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ・通気性の良い衣服を選び、冷却グッズなども用いて体を冷やすことを心がける。 ・適切に冷房機器を使用する。 ・普段よりも意識してこまめな水分補給を心がけ、大量に汗をかいた際には適度な塩分補給も行う。 |

日本気象協会推進「熱中症ゼロへ」プロジェクト

皆さんが普段から行っている暑さ対策に加えて、マスクを手放すことができない中だからこそ、より一層の熱中症予防・対策を行い、暑さに負けない生活スタイルを身につけましょう。

マスクによる放熱の妨げと、呼吸しにくいことによる体温上昇

人は呼吸の際、冷たい空気を体に取り込み、温かい空気を出すことによって体から熱を放出しています。マスクを着用すると、マスクで温められた外気を吸い込むため体が冷やされず、体内に熱がこもる原因の1つとなります。またマスクによって呼吸することに負担がかかる、つまり運動している時と同じように余分に呼吸をすることで筋肉が使われるため、体温が上がりやすくなります。

【予防・対策のポイント】

- ・お出かけの際は、衣服は通気性の良い生地を選び、下着は吸水性・速乾性に優れた素材を選ぶと良いでしょう。また、冷却グッズなどを用いてしっかりと体を冷やしましょう。
- ・お出かけから戻った際や自宅で過ごす時も、エアコンや扇風機など適切に冷房機器を使用して自分の身の回りの環境を涼しく保ちましょう。

水分補給のしにくさ

マスクを着用していると、マスクのつけ外しの煩わしさから、いつもより水分補給をしにくく、水分の摂取量が減ってしまうこともあるかもしれません。

【予防・対策のポイント】

- ・普段よりも意識してこまめな水分補給を心がけましょう。
- ・水分補給と合わせて、大量に汗をかいた際には適度な塩分補給も行い、汗で失われてしまう体内の塩分やミネラルを補いましょう。

2.STAY HOMEで気をつけたいポイント

熱中症に気をつけたいポイント ～ STAY HOME 編～

STAY HOMEで気をつけたいポイント

体が暑さに慣れていない 筋力低下による脱水



ポイント

- ・熱中症の予防には日頃から体を暑さに慣れさせ、上手に汗をかきやすい体の状態をつくることも大切。外出の機会が減ると、暑さに慣れていない体のまま本格的な夏を経験する可能性が高く、熱中症リスクの高まりが懸念される。
- ・筋肉には水分を備蓄する機能もあるため、運動不足による筋肉減少によって、体内の水分量が減る可能性がある。

対策方法

水分・塩分補給をしながら適度な運動を行う



ポイント

- ・日頃から適度な運動を行い、体を暑さに慣れさせる。
- ・シャワーだけで済ませずに、数日に一度は湯船につかって温まることも体を暑さに慣らすために大切。
- ・運動の際、また入浴後には水分・塩分補給をして、体を冷やすことも忘れずに行う。

入浴時は湯船につかって温まりましょう



ポイント

- ・日頃から適度な運動を行い、体を暑さに慣れさせる。
- ・シャワーだけで済ませずに、数日に一度は湯船につかって温まることも体を暑さに慣らすために大切。
- ・運動の際、また入浴後には水分・塩分補給をして、体を冷やすことも忘れずに行う。

日本気象協会推進「熱中症ゼロへ」プロジェクト

体が暑さに慣れていない状態での急な暑さは熱中症になりやすくなります。適度な運動や、湯船につかって入浴をすることで、体を暑さに慣れさせましょう。

体が暑さに慣れていない、「暑熱順化」ができていない

体から熱を放出させるには、上手に汗をかきやすい体の状態をつくることも大切です。日頃から徐々に体を暑さに慣れさせる「暑熱順化」につとめる必要がありますが、今年は外出の機会が減ったことで「暑熱順化」ができていない体のまま本格的な夏を経験する人が多く、外出時に熱中症リスクの高まりが心配されます。

【予防・対策のポイント】

- ・日頃から適度な運動を行い、体を暑さに慣れさせましょう。運動の際は水分・塩分補給も忘れずに行いましょう。
- ・入浴時はシャワーだけで済ませずに、数日に一度は湯船につかって温まりましょう。入浴後の水分補給と体を冷やすことをも忘れないようにしましょう。

筋力低下による脱水

筋肉には水分を備蓄する機能もあるため、筋肉の減少によって体内の水分量が減ってしまう可能性もあります。普段から運動量の少ない高齢者なども注意しましょう。

【予防・対策のポイント】

- ・日頃から適度に運動を行いましょう。運動する際は、温度・湿度など身の回りの環境に気を配り、無理をせずこまめに休憩をはさみましょう。また水分・塩分を適切に摂るようにしましょう。

環境省 熱中症予防情報サイトより