

「新しい生活様式」の 熱中症対策



いよいよ夏本番。今年は、新型コロナウイルスの感染拡大防止のために「新しい生活様式」を取り入れた生活が求められています。ここでは、こうした状況下で、気温の上昇する季節を乗り越える「熱中症対策」について見ていきます。

新

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐために、現在、

身体的距離の確保や手洗い、マスクの着用、そして3密(密集、密接、密閉)を避けた「新しい生活様式」を実践することが求められています。こうした生活の変化の中で暑い夏を迎えるため、例年よりもいっそう熱中症に対して注意が必要です。

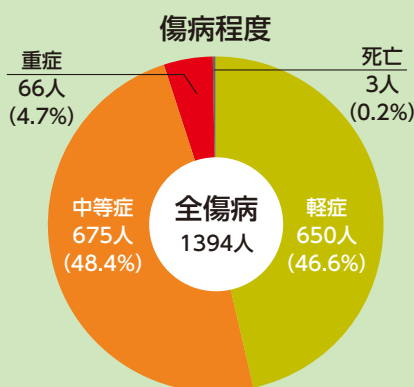
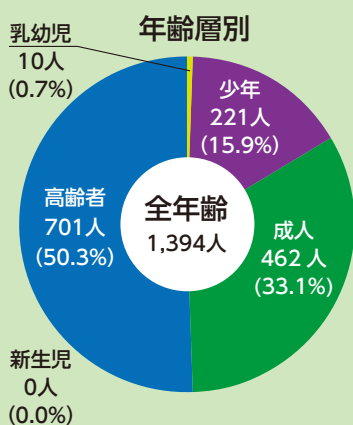
熱中症とは？

熱中症は、温度や湿度が高い中で、体内の水分や塩分のバランスが崩れ体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇やめまい、体のだるさを感じる症状です。ひどい場合、けいれんや意識の異常など様々な障害を引き起こします。家の中でじっとしていても、室温が高いと体から熱が逃げにくく、熱中症になる場合があるので注意が必要です。

搬送者の半数が高齢者

昨年(令和元年5月～9月)に群馬県内で熱中症の疑いで救急搬送された人は1,394人。

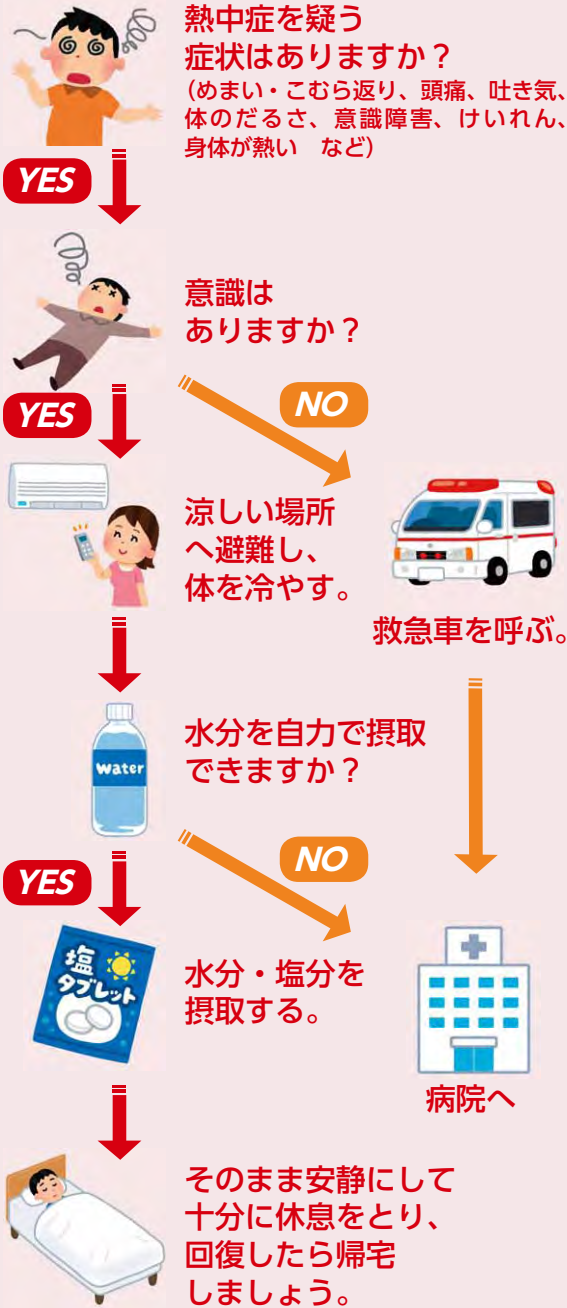
令和元年 熱中症疑いによる救急搬送者数(群馬県)



傷病程度(熱中症の症状)

- 軽症 (熱失神)** 立ちくらみやめまい、硬直、失神、筋肉のけいれんが起きる状態
- 中等症 (熱疲労)** 脱水症状に伴う頭痛や吐き気、全身のだるさなどが現れる
- 重症 (熱射病)** 呼びかけに反応しないなどの意識障害や、ひけつけなどの重篤な症状

熱中症の救急処置



年齢区分では、高齢者(65歳以上)が50.3%と半数を占め、次いで成人(18歳以上65歳未満)、少年(7歳以上18歳未満)、乳幼児(生後28日以上7歳未満)となっています。新生児(生後28日未満)は該当なしでした。

また、傷病程度の区分では、頭痛や吐き気などが起こり体がぐったりするような中等症と、めまいや筋肉の「こむら返り」などといった軽症が大部分を占め、意識障害や運動障害が起こる重症や、残念ながら亡くなる

れた方もいます。熱中症を疑う症状が出た場合は、適切な救急処置を行いましょ。

◆新しい生活様式」での対策
◆暑さを避ける

まずは、暑い日や時間帯は無理をせず、室内で過ごしましょう。室内では、感染症予防のため換気扇や窓開放で換気をしつつ、エアコンを利用するなどし部屋の温度を調節しましょう。特に、急に暑くなった日は注意が必要です。

◆マスクを適宜はす

マスクは飛沫の拡散予防に有効で、「新しい生活様式」でもマスクの使用が前提となっています。しかしながら、常時マスクを着用している場合と、マスクを着用していない場合と比べると、特に頭部をはじめ体全体に熱がこもりやすく、熱中症となるリスクがより高まります。屋外で、人との距離が2メートル以上の十分な距離を確保できる場合には、必要に応じてマスクをはずしましょう。

◆こまめに水分補給

暑い中でマスクをずっと着用していると、マスク内の湿度が上がっていき、のどが潤っていないので口の渇きを感じにくくなります。このため、体が水分不足になっても気づきにくく、脱水症状を起こしやすくなります。ですので、1時間に1回、100ミリリットル程度を目安に、こまめに水分補給をしましょう。

また、大量に汗をかいたときは、塩分も忘れずに摂取するようにしましょう。

暑さ指数を意識し行動

さて、仕事をしたりスポーツなどを行ったりする上での熱中症予防の温度指標として、暑さ指数(WBGT・湿球黒球温度)があります。どの程度の環境温度で、どのように運動したらよいかを示すもので、気温だけでなく、人体と外気との熱収支に着目した指標です。暑さ指数は、特に7月から8月にかけて高水準で推移し、救急搬送者が増加する傾向にあります。

熱中症予防情報サイト(環境省)



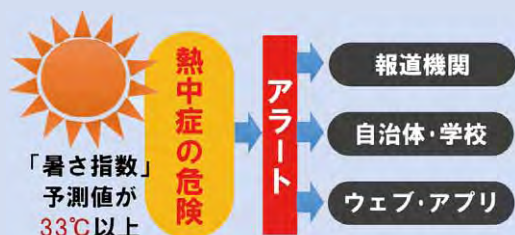
「暑さ指数」の予測値・実況値は、熱中症予防情報サイトで確認することができます。下のQRコードを読み取るか、URLを入力してアクセスしてください。



https://www.wbgt.env.go.jp

熱中症予防情報サイト

熱中症警戒アラートのイメージ



熱中症の危険性が極めて高くなると予想される、暑さ指数(WBGT)が33°Cを超える場合に発表される。2021年からは全国での本格実施を予定。

熱中症警戒アラートが試行
特に暑い状況となっていることに気づいてもらい、熱中症予防の行動をとってもらうために、

環境省では、熱中症患者の増加を防止するため「熱中症予防情報サイト」で「暑さ指数」の予測値・実況値を知らせています。対象地点で「現在地周辺」を選択し、沼田市の予測値で昭和村付近の状況を知ることができ、特に、屋外で行うことが主となる農作業などでは、気温よりも暑さ指数の確認をおすすめします。

熱中症警戒アラート(試行)が7月1日から、群馬県を含む関東甲信地方の1都8県で先行してスタートしました。
環境省・気象庁が提供するこの情報は、前日の夕方または当日の早朝に最新の予測値を元に発表され、県内の観測地点のいずれかで暑さ指数(WBGT)が33度を超える場合に発表されます。その場合は、不要不急の外出を避け、高齢者や障害者・子どもには周囲の人々が声をかけるなど、日頃から行っている熱中症予防対策を普段以上に徹底し、身を守ることが大切です。

暑さ指数を意識し、熱中症警戒アラートに注意

暑さ指数の度合により、熱中症に対する適切な予防策を取ってください。
暑さ指数が33°Cを超える場合は、熱中症警戒アラート(試行)が発表されます。

「暑さ指数」に応じた熱中症対策(日常生活や農作業時など)

暑さ指数(WBGT)	日常生活での対策	農作業時や運動などでの対策
危険 31°C以上	高齢者は安静状態でも発生する危険性が高い。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。	原則運動中止(安静)
嚴重警戒 28 ~ 31°C	外出時の炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。	激しい運動中止・軽作業(楽な体勢での軽い手作業、点検や組み立て、乗り物の運転やペダル操作まで)
警戒 25 ~ 28°C	運動や激しい作業をする際は、定期的に十分に休息を取り入れる。	中程度の作業(トラクターや重機の操作・草むしり・果物や野菜の収穫、軽い荷車などを押したり引いたりする)
注意 25°C未満	一般に危険性は少ないが、激しい運動や重労働では発生する危険性がある。	激しい作業(シャベルを使う・草刈り・掘る・のこぎりをひく、重い荷車などを押したり引いたりする)

日本気象学会「日常生活における熱中症予防指針 Ver.3」、農林水産省「農作業と暑さ指数について」を元に作成