

令和2年 職別保健師だより 7月号

京都府建設業職別連合国民健康保険組合

被保険者の皆様、こんにちは。職別国保の保健師です。

本格的な夏に入り、体にこたえるような暑さが続いています。皆様体調はお変わりないでしょうか？

この時期に要注意なのが熱中症ですが、新型コロナウイルス感染症も心配な今年の夏は、熱中症対策をより一層徹底していく必要があります（熱中症により救急搬送者や医療機関受診者が増加すると、新型コロナウイルス感染症の対応を行っている医療機関に負荷がかかってしまうおそれがあるため）。今回は新型コロナウイルス感染症対策と並行して行う今年の熱中症対策について、ポイントをお伝えします。



令和2年度の熱中症対策ポイント

◆ 暑さを避けましょう

屋内も要注意です！



- エアコンや扇風機などを適切に活用し、室内の温度を28℃程度に保つ。



新型コロナウイルス感染症予防のために、冷房時でも換気扇の使用や窓を開けることで換気をしましょう。この場合、室内温度が高くなるので、室内の温度・湿度をこまめに確認し、エアコンの温度設定をこまめに調整しましょう。

- 暑い日や時間帯は無理をしない。
- 吸湿性・速乾性のよい服装、日傘や帽子を活用する。



◆ 適宜マスクを外しましょう

- 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、マスクを外す。
- 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る。
- 周囲の人との距離を十分にとれる場所で、適宜マスクを外して休憩する。



高温・多湿の環境下でのマスクの着用は、熱中症のリスクが高まるおそれがあります。特に現場での作業の際にはご注意ください。



◆ こまめな水分補給を！

- のどが渇く前に、こまめに水分補給をする。
- 大量に汗をかいた時は塩分も補給する。



食事以外での水分摂取の目安量は、
1日当たり1.2リットルです！

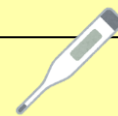
マスクをしていると、マスク内の湿度
が上がるため、のどの渇きに気づきにく
くなります。例年以上にこまめな水分補
給を心がけましょう！



◆ 日頃から体調チェックを行いましょ

- 日頃から体温の測定、健康状態のチェックを行う。
- 体調の悪い時には無理をせず休む。

体調が悪いと、熱中症の発症リスクが高まり
ます。周りの方への声かけも大切です。



新型コロナウイルス感染症だけでなく、
熱中症の予防にも役立ちます！
ご家庭や職場などでも、お互いの体調
チェックを意識して行いましょう。

- 十分な睡眠・食事（朝食も必ず！）で体調を整える。



熱中症が疑われたら...

熱中症の
サイン

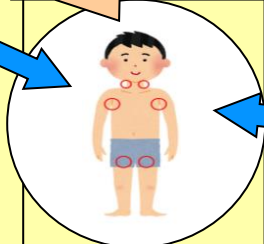
めまい・立ちくらみ・筋肉痛・汗が止まらない・頭痛・吐き気・体がだるい・虚脱感
重症になると...⇒意識がない・けいれん・高体温・返事がおかしい・まっすぐ歩けない

意識がある、反応が正常な場合

涼しい場所へ避難し、
服をゆるめ体を冷やす

水分・塩分を補給する

首筋・わき・足の
付け根を冷やす



意識がない、反応がおかしい場合

救急車を呼び



涼しい場所へ避難し、
服をゆるめ体を冷やす

症状が改善しない場合

医療機関へ

【参考】環境省「熱中症環境保健マニュアル 2018」

いかがでしたでしょうか？

現在は、新型コロナウイルス感染症対策でマスクの着用が定着化してきてい
ますが、特に夏の暑い時期は熱中症対策のため、適時外すことも大切になりま
す。新型コロナ対策と熱中症対策を上手に両立させて、暑い夏も元気に乗り切
りましょう！

