

# マスク熱中症



なんか最近疲れるなあ これってマスクのせい??



最高気温が 25℃を超えることが増えてきました。  
今年は新型コロナウイルス感染症対策で常時マスクを着用しているため、  
のどの渇きを感じにくく、水分補給を忘れがちとなっていないですか。  
さらに外出自粛で運動不足も重なり、熱中症の危険性が高まっています。

## こんな症状はありませんか？

- ・ 顔が（身体が）例年よりホカホカする・動いただけで顔がほてる  
⇒マスクで熱がこもっている可能性あり（紙マスクより布マスクの方が通気性は劣る可能性あり）
- ・ 足がつりやすくなった、立ちくらみがする
- ・ 食欲がない、疲れやすい
- ・ 頭痛、吐き気、倦怠感 ⇒まずは水分を補給しましょう（下記参照）放っておくと症状がどんどん悪化する可能性があります。

.....この症状もしかして『隠れ熱中症』かもしれません。

熱中症予防についてはご存知かと思われるので、今年特にお伝えしたい視点で説明します。

## 水分を例年よりこまめに摂りましょう

◆水分って何をとりますか？水？お茶？コーヒー？それだけでは体の中の水分が薄まってしまっただけで、予防にはなりません。大事なものはミネラル（特に塩！）



お弁当に梅干を入れたり、塩飴をなめたり、  
スポーツドリンクを摂ってもいいです。



◆「のどが渇く」と感じた時には体の中の水分はかなり不足しています。だからこまめにと  
言われています。多少でも上記のような症状があるとき、汗を多量にかくときには経口補水液  
（OS-1）がお勧め。飲む点滴です！ちなみに.....元気な時に飲んだらしょっぱくてまず  
いです。飲んでみて“美味しい”と感じたら、塩分不足になっていますので、試してみるのも  
いいかもしれません。ただ、飲む点滴といわれるほどなので、年齢ごとに飲む限度の量が決ま  
っています（ラベルに記載）のでご注意ください。また、高血圧や腎臓病で食事指導をうけら  
れている方は主治医に相談して下さい。1家に数本常備であると安心です（特に今年は）

## 暑さを避けて過ごす

- 風通しを良くする：窓を開ける、ファンを回す。風の流れがあるほど体感温度は下がります。
- クールビズ：快適に過ごせる服装で過ごす。エアコンの設定を 28 度にするというのは少し間違っていて夏季にエアコンや扇風機などの空調を併用し、室温を 28 度に保つというのが正解です。ただし、冷房の設定温度一度下げると電気代が 10%増加するというデータもあり、安易に下げるのは厳禁ですが、熱中症予防のためには必要なときに適切に利用していきましょう。
- 除湿：湿度が 15%下がると体感温度は 1℃下がります。マスク着用での夏の職場は湿度が上がる可能性があります。エアコンのドライ機能を活用したり、服装での調整も必要かもしれません。



## 日頃から体力をつける

- 運動不足だから散歩やジョキングを…と思っても外に出るために今はマスク着用。そこでも注意が必要です。アスリートが肺機能を鍛えるため、低酸素状態で負荷を高めるトレーニングとしてマスクをつけてトレーニングをしています。要は、マスク着用での運動は身体への負担が大きいということです。マスク着用時の運動は無理をせず、運動習慣をつける程度にしてみてください。お子様と外で遊ばれるときには夢中になるかと思うのでお気を付け下さい。そして、「水分+塩分補給」を忘れないでください！
- 習慣的にできそうなことからやってみる：片足立ちで歯磨き、靴下は立ったまま履く、皿洗い中はつま先立ち等、続けることで体力が維持され、強化されていくこともあります
- 体力をつけるためには休養も大切。ゆっくりお風呂につかる、疲労回復食材を食べる、熟睡するなど心がけましょう！
- 疲労回復食材・・・例 豚肉とパプリカ で何を作りますか？チンしてポン酢で食べたらさっぱり、ニンニク炒めやみそ炒めにしてガッツリ食べてもいいかもしれませんね。

### \*\*\* マスク着用時の注意事項 \*\*\*

- 口呼吸になりがち：直接口から菌たちが体内に入ってくることになってしまいます。  
⇒『あいうべ体操』がお勧めです
- 人とあまり会わない場所ではマスクを外して深呼吸し、いい気を身体にいれてほっとしませんか。お店等人が多い場所に入る前にはマスクを着用する等、つけはずすタイミングもご検討ください。

\*\*\*\*\*

毎年5月から熱中症による救急搬送者数を調査していた消防庁が、コロナの影響で今年は報告を延期すると発表しました。そうすると余計に熱中症救急搬送者数がわからず、統計的には何も検討されないかもしれませんが、困るのは医療現場です。一人ひとりができることをし、家族友人等周知していただくための情報としてご活用いただければと思います。

参考・資料引用したホームページ：環境省、消防庁、STOP 熱中症、大塚製薬株式会社