

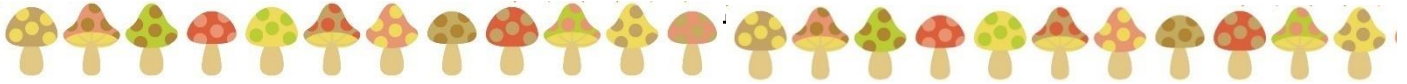


問屋町 第50号

すこ 健やかLetter

発行日：2020年8月21日 発行元：協同組合青森総合卸センター

本誌は今号でついに50号！ここまで続けられたのは、読んで実践して下さっている方がいらっしゃるおかげです。今回は、まだまだ続く暑さの中、新型コロナウイルス感染症と熱中症の予防をどう両立させるかについてお知らせします。



新型コロナウイルス感染症と熱中症予防



全国で記録的な猛暑が続く中、今年の夏は新型コロナウイルス感染症対策でマスクを手放せず、熱中症のリスクは例年以上。その上、熱中症と新型コロナは症状が似ていて、救急搬送されても受け入れ先が見つからず、治療が遅れてしまう恐れもあります。これまで「経験したことのない夏」を熱中症にならずに乗り越えるためには、マスクとエアコンを上手に使用する必要があるのです。

新型コロナと熱中症 3つの対策

- ① マスクを着けることは新型コロナ対策で必要ですが、熱中症のリスクも。屋外で人と十分な距離をとれる場合は、マスクを外しても大丈夫です。
- ② 熱中症予防のため、エアコンを使ってこまめに温度調節をしましょう。新型コロナ対策で換気をするのを忘れずに。
- ③ その他にも、熱中症予防のポイントとして、のどが渇く前にこまめに水分補給をすることと、毎日検温するなど日頃からの健康管理が大切です。

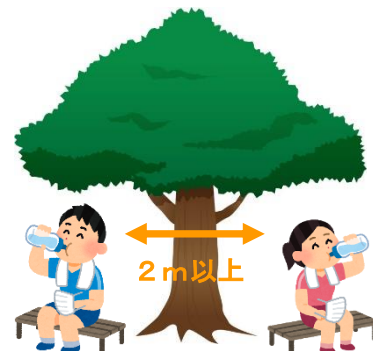
詳しくは裏面をご覧ください。

マスクの着用は臨機応変に！

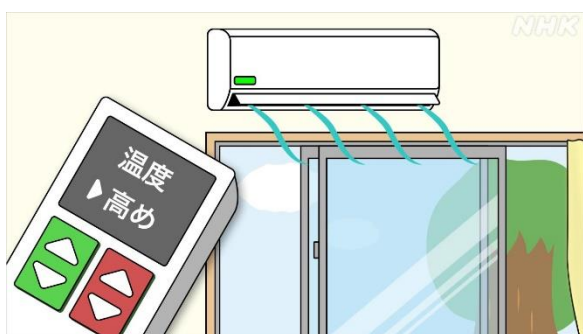


新型コロナの飛沫感染予防のため、私達は日常的にマスクをしています。けれども、マスクは着けると心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度が上昇するなど身体に負担がかかることもあります。マスクの内側に熱がこもり、口元の温度がしていない時より3度高かったという実験結果も。高温・多湿の環境や、運動中のマスク着用は熱中症のリスクが高まります。

そこで、屋外で人と十分な距離（2m以上）を確保できる場合にはマスクを外しましょう。そして、時折木陰や風通しのよい場所で休憩を。また、マスクは汗で湿ると通気性が悪くなるので、適度に取り替えましょう。



エアコンを使用中でも換気を忘れずに！



熱中症予防にはエアコンの活用が有効ですが、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していません。新型コロナ対策のためには、冷房時でも窓を開けたり換気扇を使ったりして換気を行う必要があります。電気料が気になるころですが、エアコンで消費電力が多くなるのは電源を入れた時なので、使用中のエアコンは電源を切らず、つけたまま窓を開けましょう。なお、外気が入って部屋の温度が上がると消費電力が増えてしまうので、換気の前に温度設定を少し上げましょう。エアコンのこまめな温度調整が大切です。

開ける窓は1ヶ所より2ヶ所。2方向の窓を開けましょう。部屋の対角線で通風するとさらに効果的。窓が1ヶ所しかない場合、室内ドアや他の部屋の窓を開けて風の通り道を作ったり、扇風機等で空気を攪拌したりすれば換気ができます。横にスライドする引き違い窓では、窓を真ん中に寄せ、両側を開けるようにすれば、2ヶ所から空気を取り込めて効果的です。

熱中症予防 の ポイント

こまめに水分補給しましょう

のどが渇く前に水分補給しましょう。1日あたり1.2Lが目安です。大量に汗をかいたら、「経口補水液」で効率よく水分・塩分どちらも補給。



日頃から健康管理しましょう

普段から体温測定と健康チェックをしましょう。体調が悪く感じた時は、無理せず自宅で安静にしましょう。

