

NEWS LETTER

【報道参考資料】

2020年6月22日
「熱中症ゼロへ」プロジェクト

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？

一般財団法人 日本気象協会（本社：東京都豊島区、理事長：長田 太、以下「日本気象協会」）が推進する「熱中症ゼロへ」プロジェクト（以下、本プロジェクト）から、この夏、特に気をつけたい熱中症について、マスク着用時の熱中症予防・対策のポイントをお知らせします。

マスクの着用や室内で過ごす時間が長いことを踏まえて、熱中症に注意すべきポイントがどこにあるのか、またどのような対策をとることができるのかを、帝京大学医学部付属病院 高度救命救急センター長 三宅康史先生の監修のもとに「マスク編」「STAY HOME 編」として紹介します。

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 へん 熱中症に気をつけたいポイント ～マスク編～

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>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>

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。

① 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。

▶熱中症の予防・対策はこちら(<https://www.netsuzero.jp/learning/le02>)

②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。

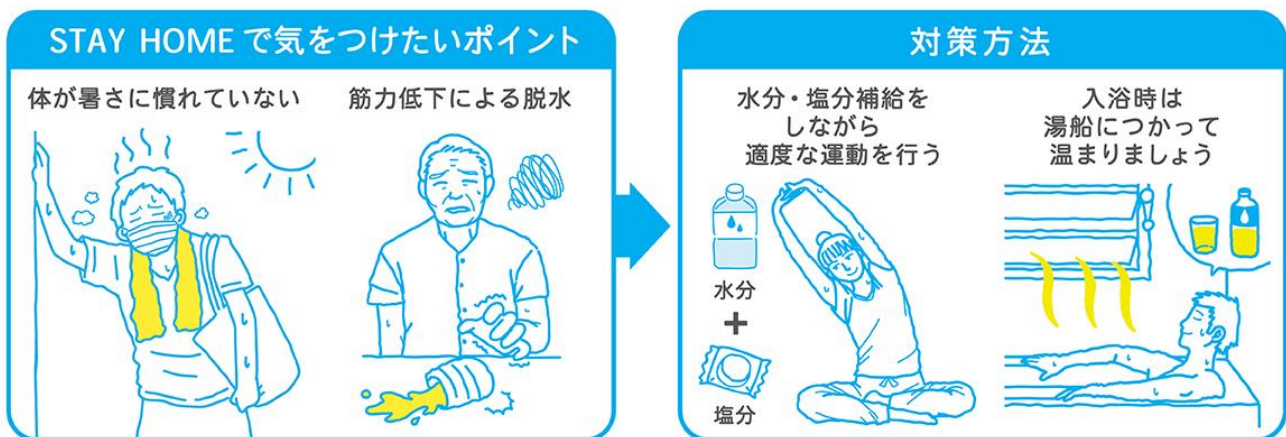
予防・対策のポイント

- ・ 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。

▶水分・塩分補給のポイントははこちら(<https://www.netsuzero.jp/learning/le01/case01-02>)

2. STAY HOME で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 ~ STAY HOME 編 ~



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。

①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。

- ▶水分・塩分補給のポイントはこちら(<https://www.netsuzero.jp/learning/le01/case01-02>)
- ▶入浴時の熱中症対策を含む室内での対策はこちら(<https://www.netsuzero.jp/learning/le10>)

②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。
- ▶現在のあなたの熱中症危険度を簡単にチェック(<https://www.netsuzero.jp/selfcheck>)

2020年の夏は、外出機会の減少による「暑熱順化」の遅れや、外出時のマスク着用などにより、例年以上に熱中症への予防・対策が必要です。また人との接触減少によるコミュニケーション不足から、家族や友人同士でお互いの体調を気にかける機会も少なくなりがちです。自分自身でできる対策を日頃から心がけ、近くで過ごす人だけでなく、離れて過ごす人ともコミュニケーションをできるだけ取り、お互いの体調を気にかけるようにしましょう。

■「熱中症ゼロへ」プロジェクトとは

熱中症にかかる方を減らし、亡くなってしまう方をゼロにすることを目指して、一般財団法人 日本気象協会が推進するプロジェクトです。2013年夏のプロジェクト発足以来、熱中症の発生に大きな影響を与える気象情報の発信を核に、熱中症に関する正しい知識と対策をより多くの方に知ってもらおう活動を展開してきました。活動8年目となる2020年は、さらに充実した啓発活動を実践していきます。

■一般財団法人 日本気象協会について

1950年に誕生した日本気象協会は、天気予報に代表される気象予測事業に加え、再生可能エネルギー、環境アセスメント、大気解析事業、防災・減災・安全管理に関する事業など、気象に関するコンサルティング事業を通じ、公共に資する企業活動を展開しています。

- ・「熱中症ゼロへ」のロゴマークは日本気象協会の登録商標です