

令和2年6月15日

会員各位

公益社団法人奈良県柔道整復師会  
会長 川口貴弘

「熱中症の予防について」（お知らせ）

前略失礼いたします。

新型コロナウイルス感染予防のための新しい生活様式では、外出後の手洗いに加えて洗顔や衣服の着替え、シャワーを浴びることなども推奨されています。マスクについては継続して、うつさない予防のために着用が必要ですが夏期に向かう時期であり、熱中症を招かないための対応も大切です。  
適切な院内換気・室温管理と共に水分補給（1.2L／1日）も励行ください。  
以下ご一読ください。

草々

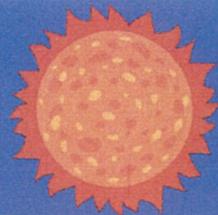
飛沫拡散防止としてのマスク着用は有効ですが、マスク着用時には「心拍数・呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度上昇など身体への負担が生じやすくなり熱中症のリスクが高くなります。 高温や多湿の環境下では特に注意が必要で、屋外であり人と十分な距離（2m以上）が確保できる場合には、マスクをはずすようにしましょう。 マスク着用の場合には、強い負荷の作業や運動は控えてのどが渴いていなくてもこまめな水分補給を心がけましょう。  
また、周囲の人との距離を十分にとれる場所等で、マスクを一時的にはずして休憩することも大切です。

エアコンの活用も熱中症予防に有効ですが、一般的なエアコンは、空気を循環させるだけで換気を行うことができません。 感染予防のためには、冷房時でも窓の開放や換気扇を利用して換気を行うことが大切です。

熱中症を疑う体調の異変がある場合には、速やかに涼しい場所に移動することが有効です。 屋外の場合には、日陰や風通しの良い場所に移動しましょう。

ご自身の平熱を把握しておくと共に健康管理の充実も大切で、体調が悪いと感じた時は、無理をせず自宅静養することが重要です。

別紙「令和2年度の熱中症予防行動」もご覧ください。



# 令和2年度の 熱中症予防行動

環境省  
厚生労働省  
令和2年5月

## 「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

### 1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する



### 2 適宜マスクをはずしましょう



- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・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、マスクをはずす
- ・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、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

### 3 こまめに水分補給しましょう



- ・のどが渴く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいだ時は塩分も忘れずに

### 4 日頃から健康管理をしましょう



- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養

### 5 暑さに備えた体作りをしましょう



- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れない、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

