

健康ステップアップ

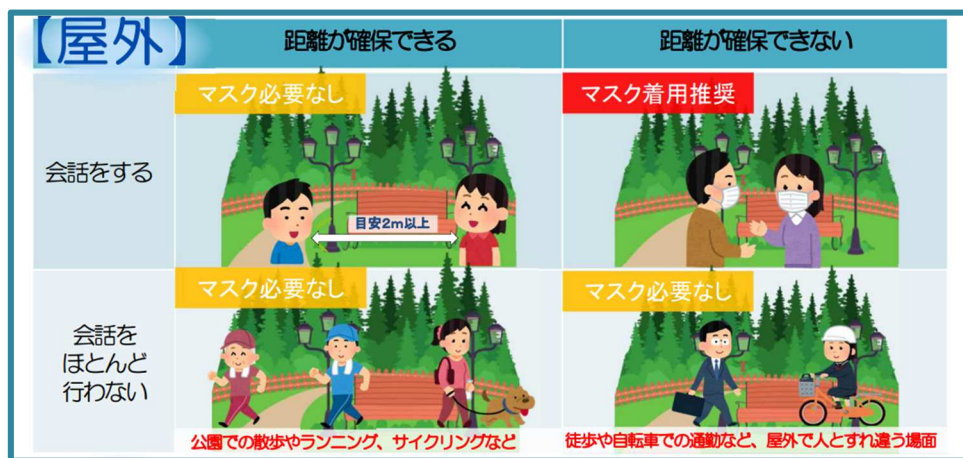
2022年7月1日
北星学園大学 医務室
第75号

熱中症は100%防げる! ~夏のマスクの外し方~

夏が近づき汗ばむ日も増えてきました。石狩地方の長期予報は「平均気温が高くなる確率50%」ですが、熱中症は猛暑でなくても起こります。感染リスクが低い場面ではマスクを外し、熱中症を防ぎましょう。

夏のマスクの外し方

厚生労働省は、マスクをはずせる場面について8つの場面に分けて説明しています。



夏場は屋外での部活動も原則マスク不要になりました。ただし、更衣室や部室など人が集まる場面では必要です。

接触が多い競技はガイドラインで推奨されている場合がありますので、参考にしながらはずしてください。



学校生活

屋外の運動場に限らず、プールや屋内の体育館等を含め、体育の授業や運動部活動、登下校の際※運動部活動において接触を伴う活動を行う場合には、各競技団体が作成するガイドライン等を確認しましょう
※活動中以外の練習場所や更衣室等、食事や集団での移動を行う場合は、状況に応じて、マスク着用を含めた感染対策を徹底しましょう

熱中症は100%防ぐことができる!

熱中症は、しっかり備えて対策することで防ぐことができます。夏の楽しいイベントや大切な大会などが台無しにならないよう、以下を参考に準備を始めましょう。

まずは、暑熱順化から



暑さに身体を慣らすことを暑熱順化といい、熱中症になりにくい身体にしましょう。軽く汗をかく程度の運動や湯船につかる入浴で、汗をかきやすく熱を放散しやすくします。北海道では、6月後半からはじめるとよいでしょう。

WBGT（暑さ指数）を確認しよう



熱中症の危険度を判断する時に暑さ指数（WBGT）が役に立ちます。暑さ指数が28（嚴重警戒）を超えると熱中症患者が急増するため、天気予報と合わせて活用することで予防に役立ちます。

「環境省熱中症予防サイト」や「NHK ニュース・防災アプリ」などで地域を限定して確認できます。

朝ごはんは水分も塩分も！



朝ごはんを食べていますか？その日のエネルギー源としてだけでなく、夏場は水分と塩分を同時に補給できる大切な食事です。具たくさんのお味噌汁やスープ、甘くない野菜ジュースなど少量でも食べてから登校しましょう。

熱中症は、「環境」「からだ」「行動」で起きる

□室温 28℃、湿度 70%を超えたらエアコンを。

（エアコンが無い場合、扇風機の前に凍らせたペットボトルを置くと空気を冷やせます）

□窓を二か所以上空け、風を通しましょう。

□寝不足、二日酔いの日は要注意。

（定期試験の前後は、特に生活リズムに気を付けましょう。）

□水分は1時間にコップ一杯（150ml）を目安に飲みましょう。

□涼しい服装、帽子や日傘などを活用しましょう。

熱中症予防

尿の色で脱水症状チェック

問題なし 普段通りに水分を取りましょう	
問題なし コップ1杯の水分を取りましょう	
1時間以内に250mlの水分を取りましょう 屋外あるいは発汗していれば、500mlの水分を取りましょう	
今すぐ250mlの水分を取りましょう 屋外あるいは発汗していれば、500mlの水分を取りましょう	
今すぐ1000mlの水分を取りましょう この色より濃い、あるいは赤/茶色が混じっていたらすぐ病院へ行きましょう。	

厚生労働省ホームページ：安全プロジェクト「尿の色で脱水症状チェック」より

◆部活動で汗をかく場合は…

- ・運動前にしっかり水分を補いましょう。
- ・運動前後で体重を測り、水分が不足していないか確かめましょう。
- ・体重が減っていたら、塩分を含んだ水分を補給しましょう。（冷たいものがオススメ）
- ・おしっこの色は濃くなっていませんか？確認してみましょう。



体調が変だと感じたら、涼しいところで休みましょう。回復しなければ早めに受診し、意識がはっきりしない時は迷わず救急車を！

開室時間の変更と閉室のお知らせ

事務一斉休業（8月13日～8月21日）は閉室、夏季休業期間（8月11日～9月15日）の開室は8:45～17:00です。

ポータルサイト n★star の医務室カレンダーをご確認ください。

医務室（A館1階） 電話：(011) 891-2731 開室時間：8時45分～18時（土日祝日を除く平日）

n★star: <https://cgw.hokusei.ac.jp/health/>

【参考・引用資料】

- きょうの健康 2019年7月号、■マスクの着用について | 厚生労働省 (mhlw.go.jp)、■環境省熱中症予防情報サイト (env.go.jp)
- 気象庁季節予報 (2022/6/22 参照)、■熱中症ゼロへ (<https://www.netsuzero.jp/>): 暑熱順化 (2022/06/24)