

代々木病院の理念

ヒューマニズムにもと
づく医療・介護の実践

くらしと健康

No. 633 2020年
1部60円 7月号
友の会会員は会費に含まれています
発行 東京勤労者医療会代々木病院
院長 河邊 博正
〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷1-30-7
TEL 03(3404)7661
http://www.tokyo-kinikai.com/yoyogi

新型コロナ予防のもと
での熱中症予防と対策

高温多湿・無風環境は危険です

気象庁は今年の夏は全国的に平年より暑くなる
と予想しています。一方でコロナ禍による運動不
足や予防のマスクの影響もあり、例年以上に熱中
症が心配されます。コロナ感染予防のもとでの熱
中症予防と対策について、代々木病院保健師の深
作敏江さんにお話を聞きました(編集部)。

1 熱中症とは

熱中症とは、高温多湿 もりやすく、のどの渇き
・無風状態の環境に居続
けることで、徐々に体内
の水分や塩分バランスが
崩れ、体温調節機能が失
われる状態です。軽い
脱水状態から、命に関わ
る意識消失やけいれんな
ど重い状態まで様々で
す。特に今年の夏はコー
ナ対策でマスクは熱がこ
う。

2 熱中症の症状

症状は様々ですが、顔
がほてる・倦怠感・頭痛
・めまい立ちくらみ・指
や四肢がふるなど筋肉の
硬直や痙攣、嘔吐やぼん
やりしている、高熱など。

3 熱中症の予防

予防①今年は特に水分
補給を意識しましょう。

こまめに水分摂取をし
ましょう。のどが渇いて
からでは脱水が起き始め



ています。高齢者は体内
にためている水分量が少
ないだけでなく、暑さも
感じにくい特徴がありま
す。

熱中症予防には水やお
茶だけでなく汗をかいた
場合や食欲がないときは
経口補水液もおすすめて
す。コップ1杯程度の牛
乳もたんぱく質やミネラ
ルが含まれていて脱水予
防になります。寝る前、
起床時は必ず水分摂取し
ましょう。成人の1日の
液体としての水分摂取必
要量は体重50キロなら
ば、1日1.7Lです。
(腎不全や心不全などで
水分制限指示があるかた
は、医師の指示を必ず守
ってください。)

予防②涼しい環境

今年は特に送風で放熱
することを意識しましょ
う。室内では冷房や扇風
機を使いましょう。自宅
で密集密接状態でなけれ
ば、常に換気しなくても
冷房で体を冷やすことを
優先しましょう。

外出時や体調不良で冷
房を使い続けられない場
合は、凍らせた保冷材を
冷凍庫に何個か準備して
おきタオルなどで包み、
首にあて体を積極的に冷
やしましょう。扇子や携



帯ミニ扇風機も活用しま
しょう。外出時は冷水筒
を持参しましょう。

予防③健康管理

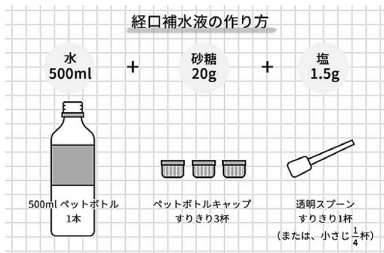
十分な睡眠や規則正し
い食事。飲酒は利尿作用
があり脱水傾向になりま
す。



予防④適宜マスクを
はすみましょう
暑くて息苦しいなど体
調が悪いときや屋外で人
と2メートル以上確保で
きる場合は、マスクを一
時はずします。コロナ対
策でマスクは大切ですが、
時には体調が悪くて
マスクができない人への
理解も必要です。

4 経口補水液の作り方

水500mlに対し、
砂糖10gから20g、塩1
・5g(砂糖を入れな
いと体への水分吸収率が低
下します。)
レモンなどの果汁があ
れば香りだけでなく筋肉
収縮調節機能のあるカリ
ウム補給もできます。
経口補水液の注意点
(衛生上冷蔵庫で冷や
しその日のうちに飲みま
しょう。熱中症でない限
り、1日の必要水分量す



5 脱水の簡易評価法
(ツルゴール)

脱水の簡単なチェック
方法は、若者は手の甲、高
齢者は鎖骨の皮膚を軽く
つまみ、つまんだ皮膚の
戻り時間が2秒以上の場
合は脱水を疑います。
代々木病院保健師
深作 敏江



千駄の萱

新型コロナ
禍に明け暮れ
た年度末、そ
して新年度も
すでに数ヶ月
が過ぎ夏が来
たが、未だ終息には遠い
状況にある。みなさんは
いかがお過ごしだろうか
▼コロナも大きな問題だ
が、もう一つの問題が起
きる時期になってしまっ
た。そう熱中症である。
熱射病など、いろいろな
表現で昔からあるもので
はあるが、近年の温暖化
による影響で増加、重症
化しており夏に限らない
脅威となっている。▼あ
くまで総務省の「救急搬
送」から見たデータだが
2019年5月から9月
の5ヶ月間で搬送された
人数は 71,317
人。同2018年は9
5,137人。死者数
の2019年はまだ出て
いないが、2018年6
月〜9月では1518
人。同じ土俵で比較する
ようなものではないが、
6月16日現在のコロナ累
計感染者数は17,58
7人、死亡者数927人
▼共通しているのは犠牲
者に高齢者が多いとい
うこと。マスク着用や換
気とエアコン使用など、相
反する対応が必要なこ
の二つが影響し合う形で熱
中症リスクはさらに高ま
っている。この夏は今ま
で以上に気をつけて頂
きたいと思う。(ひ)