

一般社団法人福岡市医師会
定例記者会見

令和2年9月2日(水)13時30分

福岡市医師会 常任理事 平川 勝之

一般社団法人 **福岡市医師会**



感染症指定医療機関の実際



一般社団法人 福岡市医師会

感染症指定医療機関の実際



一般社団法人 福岡市医師会

熱中症対策も欠かせません

環境省
厚生労働省
令和2年6月

熱中症予防 × コロナ感染防止で
「新しい生活様式」を健康に!


【新しい生活様式】とは：新型コロナウイルス感染防止の3つの基本である ①身体距離の確保
②マスクの着用 ③手洗いの実施や「3密(密集、密接、密閉)」を避ける、等を取り入れた日常生活のこと。

注意 マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。

熱中症を防ぐために
マスクをはずしましょう

ウイルス
感染対策は
忘れずに!



屋外で
人と2m以上
(十分な距離)
離れている時

十分な距離

(マスク着用時は)

激しい運動は避けましょう

のどが潤いていなくても
こまめに水分補給をしましょう

気温・湿度が高い時は
特に注意しましょう

マスクを着けると熱が逃げにくくなり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。

新型コロナウイルス感染症に関する情報：
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/hunys/0000164708_00001.html
熱中症に関する詳しい情報：<https://www.wbgt.env.go.jp/>

暑さを避けましょう

・涼しい服装、日傘や帽子
・少しでも体調が悪くったら、涼しい場所へ移動
・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ



**のどが潤いていなくても
こまめに水分補給をしましょう**

・1日あたり
1.2L(1.2)を目安に



ペットボトル
600mL 2.5本

コップ約6杯

1時間ごとに 入浴前後や起床後も
コップ1杯 必ず水分補給を
・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

**エアコン使用中も
こまめに換気をしましょう**
(エアコンを止める必要はありません)

【注意】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、換気は行っていません


- ・窓とドアなど2か所を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する



・換気後は、エアコンの温度を
こまめに再設定

**暑さに備えた体づくりと
日頃から体調管理をしましょう**

・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない
範囲で適度に運動(「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)



水分補給は
忘れずに!

- ・毎朝など、定時の体温測定と健康チェック
- ・体調が悪い時は、無理せず自宅で静養

知っておきたい 熱中症に関する大切なこと

熱中症による死者の数は
真夏日(30℃)から増加
35℃を超える日は特に注意!
運動は原則中止、外出はなるべく避け、
涼しい室内に移動してください。

■年齢別/熱中症死者の割合

15歳~44歳	2.5%
45歳~64歳	75.6%
65歳~74歳	13.7%
75歳~84歳	47.8%
85歳以上	0.1%
95歳以上	0.1%
その他	0.2%

注：「熱中症による死者」は、人口総数に対する割合(熱中症死者数/人口総数)

熱中症による死者の
約8割が高齢者
総半数が80歳以上ですが、
若い世代も注意が必要です。

■年齢・発生場所別/熱中症死者の発生割合

年齢	発生場所	割合
85歳以上	自宅	80%
	その他	20%
40~84歳	作業中	50%
	その他	50%
7~14歳	学校	100%
0~6歳	自宅	100%

注：「発生場所」は、発生場所(自宅、学校、作業中、その他) (熱中症死者数/発生場所別熱中症死者数)

高齢者の熱中症は
半数以上が自宅で発生
高齢者は自宅を涼しく、若い世代は屋外
での作業中、運動中に注意が必要です。

高齢者、子ども、障害者の方は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。
周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

