

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

国 稲 市
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身体的距離の確保
②マスクの着用 ③手洗いの実践や「3密（会話、密接、密閉）」を避ける、等を取り入れた日常生活のこと。

㉑ 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ったり、気づかぬ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
怠らずに！

屋外で

人と2m以上

(十分な距離)

離れている時

マスク着用時は

激しい運動は避けましょう

のどが渇いていなくても

こまめに水分補給をしましょう

マスクをしてると
蒸し暑くなりそう...

マスクをしてると
蒸し暑くなりそう...

気温・湿度が高い時は

特に注意しましょう

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/bunya/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

- 少しでも体温が悪くなったら、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

**のどが渇いていなくても
こまめに水分補給をしましょう**

・1日あたり 1.2L (1㍑) を目安に

日用品	ペットボトル	コップ約6杯
2本	600mL 2.5本	
		コップ1杯 ます水分補給を
		1時間ごとに 入浴前後や起床後も

・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
日頃から体温管理をしましょう**

-暑さに備え、暑くなり始める時期から、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、定期的な体温測定と健康チェック
-体温が悪い時は、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

熱中症による死亡者の数は
真夏日(30°C)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、涼しい室内へ移動してください。

■年齢別／熱中症死亡者の割合

15歳～44歳	25.7%
45歳～54歳	18.5%
55歳～64歳	13.8%
65歳以上	42.0%

出典：「熱中症死因」、人口動態統計(1991年)、厚生省保健局

■年齢・先生場所別／熱中症患者の発生割合

年齢	屋内	屋外	その他
65歳以上	65%	25%	10%
40～64歳	55%	35%	10%
30～39歳	55%	35%	10%
7～19歳	55%	35%	10%
0～6歳	55%	35%	10%

出典：「熱中症死因」、人口動態統計(1991年)、厚生省保健局

**熱中症による死亡者の
約8割が高齢者**

約半数が80歳以上ですが、若い世代も注意が必要です。

**高齢者の熱中症は
半数以上が自宅や先生**

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、障害者の方々は、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。



一般社団法人 福岡市医師会