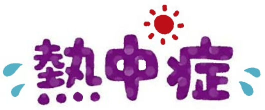
発　行　越谷市立病院
発行人　院長　丸木　親
編　集　院内情報誌編纂委員会
連絡先　〒343-8577
越谷市東越谷10-32
電　話　048-965-2221㈹
ＦＡＸ　048-965-3019
発行月　令和3年7月
（No.48）

新型コロナウイルス対策中の熱中症予防

地域総合診療研究講座医師
村田（むらた）　健介（けんすけ）



近夏は、新型コロナウイルスの出現に伴い、一人ひとりが感染防止の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、等の対策を取り入れた『新しい生活様式』の中で迎えることとなります。一方では、例年以上に熱中症にも気を付けなければなりません。十分な感染症予防を行いながら、熱中症予防にもこれまで以上に心掛けるようにしましょう。

（1）「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

夏期の気温・湿度が高い中でマスクを着用すると、熱中症のリスクが高くなるおそれがあります。このため、屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合には、熱中症のリスクを考慮し、マスクをはずすようにしましょう。

マスクを着用している場合には、負荷の強い作業や運動を避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心掛けるようにしましょう。また、周囲の人との距離を十分にとれる場所で、適宜、マスクをはずして休憩することも必要です。

新型コロナウイルス感染症を予防するためには、冷房時でも換気扇や窓開放によって換気を確保することも大切です。この場合、室内温度が高くなるので、熱中症予防のためにエアコンの温度設定をこまめに調整しましょう。

日頃の体温測定、健康チェックは、新型コロナウイルス感染症だけでなく、熱中症を予防する上でも有効です。体調が悪いと感じたときには、無理をせずに自宅で静養するようにしましょう。

3密（密集、密接、密閉）を避けつつも、熱中症になりやすい高齢者、子ども、障がい者への目配り、声掛けをするようにしましょう。

（2）従来からの熱中症予防行動の徹底

暑さを避けましょう。室内の温度・湿度をこまめに確認し、適切に管理しましょう。外出時には天気予報を参考に、暑い日や時間帯を避け、無理のない範囲で活動しましょう。

涼しい服装を心掛け、日傘や帽子も活用しましょう。少しでも体調に異変を感じたら、涼しい場所へ移動して休息をとりましょう。

のどが渇く前に、こまめに水分補給をしましょう（一般的に、食事以外に1日あたり1.2Lの水分の摂取が目安とされています）。激しい運動、作業を行ったとき、多くの汗をかいたときは塩分も補給しましょう。

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な運動（「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）を心掛け、身体が暑さに慣れるようにしましょう。これを「暑熱順化」といいます。

『新しい生活様式』の中でもしっかり熱中症対策をして、暑い夏を乗り切っていきましょう。

熱中症・脱水症について

7-1病棟看護師長　篠崎（しのざき）　かおり

気温の上昇とともに、私たちの体温も上昇します。私たちの体は、発汗することで体温を下げようとします。その汗には水分だけでなく、塩分なども含まれています。

体の中から、特に血管内から水分が減っている状態を「脱水」と呼び、脱水の原因疾患で多いのは、「熱中症」、「嘔吐下痢症」、「急性アルコール中毒」などです。

熱中症は、気温の高い環境で生じる健康障害の総称です。体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能が働かなくなったりして様々な症状をおこすことです。熱中症の場合は、水分をとっていても、「そういえば、朝から尿が出ていないな…」というのが脱水のサインです。脱水症の自覚症状は、倦怠感(だるさ)が最もわかりやすいでしょう。大量の汗をかいた後に、「だるい」、「力が入らない」、「ぼーっとする」などの症状がみられた時は、脱水症の可能性があります。他には、「のどが渇く」、「尿の量や回数が減ってくる」、「尿が濃くなっている」などもあります。

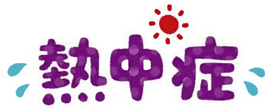
脱水から抜け出すには、水分補給が一番です。通常は麦茶、お茶などで十分ですが、熱中症やスポーツ時など大量の発汗があった場合は、塩分などの入った経口補水液やスポーツドリンクをとる必要があります。

それでも改善しない場合には、点滴をします。水分を自力で摂取できないときや普段の様子と違うときは、すぐに病院へ行きましょう。

熱中症は炎天下だけではなく、室内の高温多湿の環境でも危険です。扇風機やクーラーを使用して、適度な気温や湿度を保ちましょう。体を冷やすときは、頭だけでなく首すじや脇の下、足の付け根などを冷やしましょう。喉が渇いていなくても、積極的に水分をとることも大切です。

コロナ禍の今、新型コロナウイルス感染防止のために、マスクを着用する機会が多くあります。マスクをつけると、皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気付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。

こまめに水分補給をして熱中症、脱水症を予防しましょう。暑くなる時期にはご注意ください。



熱中症・脱水症状を防ぐ食生活

栄養科　栄養士　宮関（みやぜき）　果歩（かほ）

梅雨が明け、夏の暑さが厳しくなると、気温上昇に伴い熱中症が気になる方が多いのではないでしょうか。熱中症・脱水症状にならないために、予防方法を知っておくことが大切です。

(1)水分摂取をこまめに行う

熱中症は体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節がうまくできなくなることが引き金となります。熱中症の予防で大切なのは、喉が渇いたと感じる前にこまめに水分摂取を行うことです。特別な理由がない場合には水で水分摂取をし、食事の他に1日1．2L程度を目安にしましょう。

コーヒーや緑茶など、カフェインが含まれている飲み物やアルコール類には利尿作用があるため、水分摂取に適していないものが多くあります。また、汗をかく場面では塩分の補給も重要です。スポーツドリンクや、塩分タブレットで塩分補給をするといいでしょう。

(2)熱中症予防に効果的な食材と食事

熱中症対策に効果的な栄養素は、「カリウム」、「ビタミン」、「クエン酸」です。

【汗で失われやすい栄養素「カリウム」】

暑い時期、汗で失われる成分として塩分(ナトリウム)、カリウム、マグネシウムなどがあります。中でもカリウムは失われる量が多く、食べ物から補給する必要があります。カリウム補給におすすめの食材として、芋類、豆類、トマト、ほうれん草、ブロッコリー、枝豆、バナナ、スイカ、メロンがあります。

【夏に不足しやすい栄養素「ビタミンB1・ビタミンC」】

ビタミンB1の不足によって疲れやすくなったり、だるさを感じることがあります。

また、ビタミンCには抗酸化作用があり、体の細胞を健やかに保つ働きがあります。

ビタミンB1補給におすすめの食材として、豚肉、うなぎ、蕎麦、玄米など、ビタミンCの補給におすすめの食材として、赤・黄ピーマン、レモン、グレープフルーツなどがあります。

【疲労回復に効果的な栄養素「クエン酸」】

クエン酸は体の疲労回復に効果的で、梅干しやレモンなど酸味のある食材に含まれています。

新採用医師の紹介

○ 令和3年(2021年)4月1日付

(脳神経外科) 工藤(くどう) 健太郎(けんたろう)

(整形外科) 根岸(ねぎし) 義文(よしふみ)

(内科) 早稲田(わせだ) 直子(なおこ)

(呼吸器科) 葛(かつ) 航晨(こうしん)

(消化器科) 多田(ただ) 昌弘(まさひろ)

(消化器科) 佐久間(さくま) 聖(さとし)

(小児科) 宮﨑(みやざき) 萌香(もえか)

(小児科) 若盛(わかもり) ゆき音(ね)

新採用医師の紹介

(外科) 十朱(とあけ) 美幸(みゆき)

(婦人科) 田村(たむら) 奈見(なみ)

(婦人科) 瀬川(せがわ) 将史(まさふみ)

(耳鼻咽喉科) 原(はら) 聡(さとし)

編集後記

院内情報誌編纂委員長 尾羽澤 英子

新型コロナウイルスに対抗すべく、ついにワクチン完成!!

優先順位がありますが、順次ワクチンを打って抗体ができても感染しないわけではありません。

これまで通り「うがい」、「手洗い」、「マスク」、「ソーシャルディスタンス」は継続ですが、重症化が防げるだけでも、経済的活動が徐々に再開できるはずです。あと少し頑張りましょう!!