

感染予防と熱中症予防

運動中のマスクは要注意！

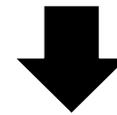
仙台大学健康管理センター

熱中症になっても病院へ行けない！？



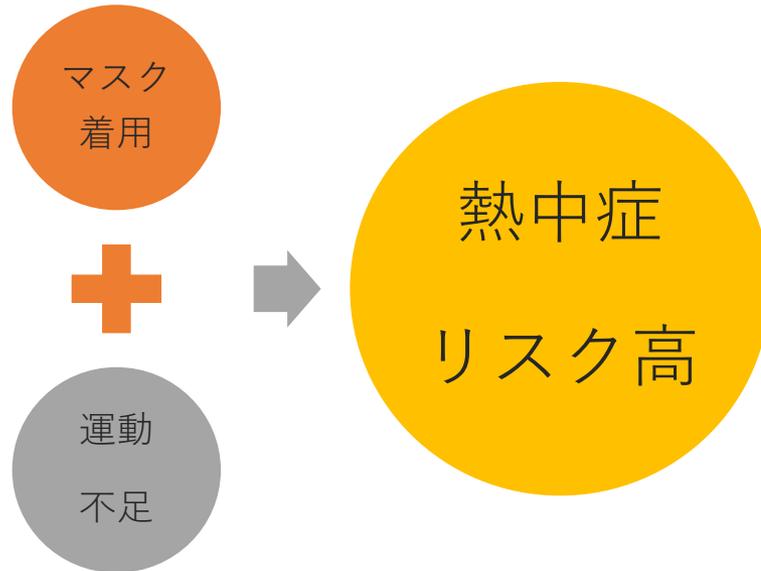
熱中症？
新型コロナウイルス？

区別が難しく、受け入れてくれる病院が
みつからず、治療が遅れてしまう恐も・・・。
(日本救急医学学会の嶋津代表理事)



ぜひ対策を心掛けて！

例年以上に徹底した備えが必要です



新型コロナウイルスの対策が続く中で迎える熱中症シーズン。

マスクの着用や外出自粛による運動不足で、熱中症のリスクが例年以上に高まっています。

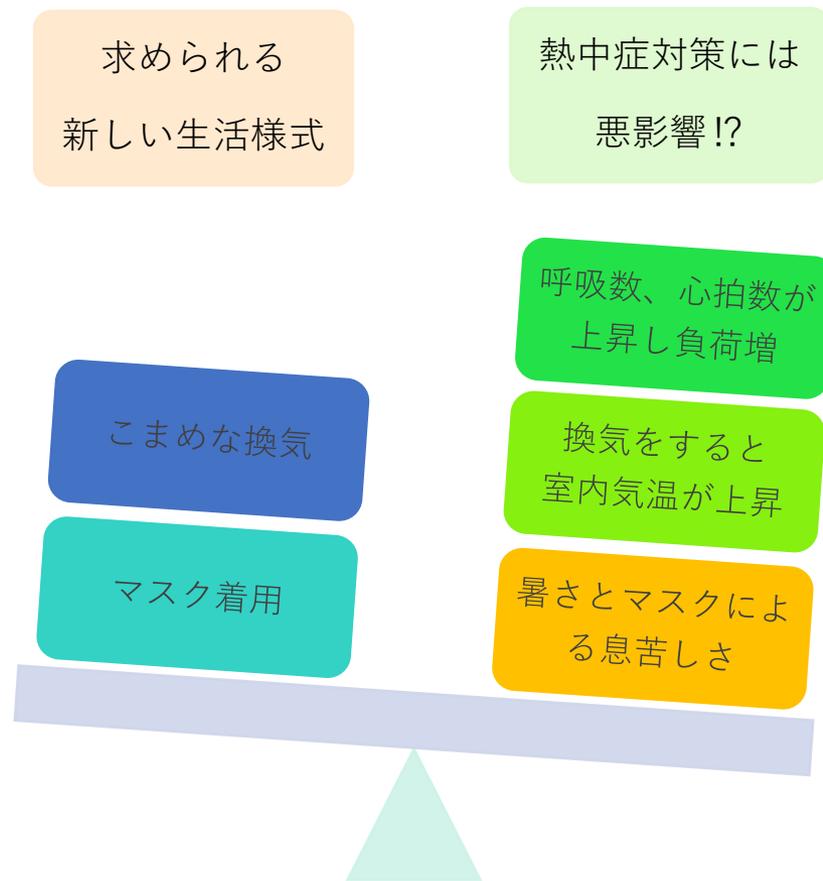
専門家は「誰も経験したことのない夏になる」として例年以上に備えを徹底するように呼び掛けています。

効果的な 熱中症と感染 対策とは！？

新しい生活様式の一環としてマスクの着用が求められる中、私たちはどう付き合っていかなければならないのか？

「新しい生活様式で取り組む熱中症対策」

安全かつ効果的な熱中症と感染対策を一緒に考えていきましょう！



マスク着用の効果

利点：感染対策に有効

- 飛沫の飛散防止
- 接触感染のリスクを低下

欠点：熱中症の誘因に

- 体内に熱がこもりやすい
- のどの渇きも感じられづらい
- 気付かぬうちに脱水が進む

運動中のマスクは危険！

マスクをして運動をすると温まった空気がこもって体の外に出せず、冷たい空気で肺を冷やすことができなくなり、体に熱がこもりがちになります。

また、マスクというフィルターがあることで、頑張って吸って吐いてとすること自体が熱を生み出すことにつながります。汗もかき、熱中症の危険性が高まることを意識しましょう。



暑い日に不織布マスクは不向き

「暑さによる蒸れ」「息苦しさ」「熱の放散が出来ない」



飛沫防止のために使用するのであれば、夏場（特に活動時）の使用はおすすめしません。
ウイルスを防ぐためのフィルターが高気密な作りになっています。
（病院などの医療現場や人が密集し感染リスクが高い場所での利用を推奨）

通気性の良いマスク・マスク代用品ランキング

(山岳ガイド協会調べ)

- 1位 手ぬぐい・バンダナ
- 2位 布マスク
- 3位 運動用マスク代用品等



夏に快適な素材のネックゲイターやネックカバーは、100円ショップでも取り扱っています。バンダナ・手ぬぐいの代用におすすめ！

「感染予防と熱中症予防」

意識を持つことが大切！

- ・無理をせず体調と相談しながら休みをとること
- ・こまめに水分補給をすること
- ・人との距離をとることを

周囲に人がいなければマスクを外して運動をしても問題ありませんが、そうした環境を作ることが難しい場合、熱中症予防もコロナ感染対策もどちらも考えてほしいと思います。「感染予防と熱中症予防」の意識を常に持ち、安全かつ効果的な身体活動に取り組みましょう！



アスレチックト
レーニングルーム
(ATルーム) より

【熱中症対策実施中】
ATルームが作成した、熱中症予防に関する
詳しい資料を仙台大学公式YouTubechannelに
upしていますので是非ご覧ください。

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLRc8czfIQUCBxDZTZYkVrNYhDdjTKM>

 **STOP熱中症** 教えて「かくれ脱水」委員会 <https://www.kakuredassui.jp/>

熱中症に対して自分にできることをやることが、自分の生命を守り、医療を守ることになる。そのために役立つ知識や方法を、テーマで発信しているサイトです。こちらもぜひ参考にしてみてください。

正しい知識を身に着けて、夏を乗り切りましょう！