

# まるせっぷクリニック便り

JA 北海道厚生連

まるせっぷ厚生クリニック

TEL47-3131 FAX47-3134

北海道厚生連イメージキャラクター  
コウセイくん



## No.23

令和2年6月号

## コロナウイルス感染予防と熱中症について

総務省消防庁によると、去年の5月から9月までに熱中症で病院に搬送された人は全国で7万1317人。「新型コロナウイルスへの対応で収容能力を超えつつある医療機関に例年通りの熱中症患者が搬送されたら、日本の多くの医療機関は機能しなくなるリスクがある」と専門家たちは熱中症対策の徹底を強く呼びかけています。そこで医療崩壊を防ぐため、熱中症にならないための対策をまとめました。

### 熱中症 例年以上の備えを・・・!

今年はマスクの着用や外出の自粛で熱中症のリスクが高まっています。外出自粛で運動不足になると、汗をかいて体温を下げる体の準備が十分にできないほか、水分を貯める機能のある筋肉が減り、脱水状態になりやすいといえます。

さらに、マスクをつけていると体内に熱がこもりやすく、のどの渇きも感じづらくなり、知らないうちに脱水が進んで熱中症になるリスクがあるとされています。

### 熱中症で医療機関が機能しなくなる?

専門家によると、発熱や倦怠感などの熱中症症状は、新型コロナウイルスの軽症の症状によく似ているため、緊急搬送の際に感染予防の対策が必要になるなど医療体制にかかる負担も非常に大きい。熱中症は十分に予防ができる病気なので医療を守り、自分自身を守るために、これからの季節はぜひ予防を徹底してもらいたいと呼びかけています。

医療機関が機能しなくなってしまうと、治せる病気も治療が遅れて手遅れになる可能性があります。そうならないためにもこれから対策していく必要があります。

### 熱中症予防の7つの対策

- ① 3食きちんと食べる
- ② のどが渇いたなと感じ始めたら水分補給(多量のカフェイン摂取を控える)
- ③ 経口補水液を家族1人2本×3日分常備
- ④ クーラーをすぐつけられるよう整備し、暑いと感じる場所にいない
- ⑤ 換気をこまめにし、温度も高くないよう注意(環境省ウェブサイトで毎日発表される「暑さ指数」もチェック)
- ⑥ 快適な環境でよく睡眠をとる(疲労も熱中症のリスク)
- ⑦ 人込みを避けた散歩や室内での軽い運動を行う

## \* コロナウイルスと夏 効果的な換気方法は? \*

### 窓の開け方

開ける窓は1か所より2か所で、2方向に開けることと、部屋の対角線で通風するとさらに効果的です。



### 引き違い窓は2か所開ける

窓が1か所しかない場合は、室内のドアやほかの部屋の窓を開けて風の通り道を作ったり、扇風機などで空気をかくはんしたりすれば換気ができます。特に、横にスライドする引き違い窓では窓を真ん中に寄せて、両側を開けるようにすれば、2か所から空気を取り込めて効果的です。

### ほとんどのエアコンは換気できない

暑くなるとエアコンを適切に使う必要がありますが、ほとんどのエアコンは室内の空気を循環するだけで換気はできません。このため、エアコン使用時にも時々窓を開けるなどして換気をしましょう。

### 消費電力を抑えて換気するには

エアコンで消費電力が多くなるのは電源を入れた時なので、使用中のエアコンの電源は切らず、換気の前には温度設定を少し高くしてから窓を開けると消費電力をおさえることができます。

### 「経口補水液」がおすすめ

水分補給で勤めているのが「経口補水液」。ドラッグストアなどで販売されています。のどがあまり渇かない人や、トイレに頻繁に行くのを気にして水分補給を避けてしまう人もいるかもしれません。経口補水液は少量で効率よく塩分補給ができます。食欲がなく3食きちんと食べられないという状況でも、1日500mlの経口補水液を1時間ぐらいかけてゆっくり1本飲むことなどで、水分と塩分を補うことができますといえます。

### 急な時のための自家製経口補水液の作り方

※嘔吐や下痢の場合はできるだけ市販のものを摂って下さい

経口補水液は、ドラッグストアなどでWHOのガイドラインと照らし合わせても良質なものが廉価で購入できます。

簡単に買って、水分と塩分を素早く補給でき、初期の脱水状態からの回復に役立つ便利な飲料です。どこの家庭にでもある材料を使って、簡単な経口補水液を作ることも可能です。旅先やキャンプなどで便利な知識でもあります。

味覚は保証できませんが、沸騰させて冷ました清潔な水と食塩と砂糖、それにレモンを適宜で味を調整して作ります。清潔な保存も怠らないで下さい。

ただし、自分で作る場合は、夏場に大量の汗などからナトリウムを多く失う場合に限ること。冬場などに、ウイルス性の感染性胃腸炎が発症し、嘔吐、下痢などの症状がでた場合は、カリウムなど下痢などで失われる電解質を適正に含んでいる市販の経口補水液を摂るほうが良いでしょう。

### 家庭で出来る経口補水液



#### ★家庭で出来る経口補水液の材料

- ・砂糖(上白糖)20~40g(大さじ2と小さじ1~大さじ4と1/2)
- ・塩3g(小さじ1/2)
- ・水1ℓ
- ・レモンなど

- ① 上記の「自家製経口補水液の作り方」はあくまで手元に経口補水液がない場合の緊急的な対処として作る方法をご案内するものです。この方法で作った簡易型経口補水液では、脱水的に不足するカリウムをほとんど摂取することができませんし、炭水化物の含量が高くなっています。
- ② 分量を間違えず、できるだけ正確に計って作って下さい。塩と砂糖の分量を取り間違えると、うまく脱水を改善することが出来ない場合があります。また、素早く吸収させるためにはナトリウムイオンとブドウ糖の適切なバランスが重要ですので、分量を守ることは大切です。
- ③ 作った簡易型経口補水液は遅くともその日のうちに飲み切って下さい。家庭で経口補水液を作る場合、雑菌の混入をどうしても防ぎきれません。これらの雑菌が繁殖すると健康に影響を及ぼすことがあるため、それまでに飲み切る必要があります。