

## 記録的暑さの中、熱中症と新型コロナの予防対策を!!

### 新型コロナ「第7波」変異株オミクロン「BA.5」拡大の中、熱中症予防対策を!!

全国では軒並み猛暑日を記録しています。また新型コロナウイルスは、今年7月に入り全国的に過去最多の感染者数を更新しています。このような状況ですので、熱中症予防と新型コロナウイルス対策の両立が大切です。上手にマスクの着脱を行い、熱中症のリスクにも注意しながら、患者及び患者家族の方ひとりひとりが感染しないように心掛けましょう。



#### 熱中症の症状と対応

重症度	重症度Ⅰ度(軽度)	重症度Ⅱ度(中等度)	重症度Ⅲ度(重度)
症状	手足がしびれる、めまい、大量の汗、こむら返り	頭痛、吐き気、倦怠感、虚脱感、意識が朦朧とする	意識障害、全身のけいれん、高い体温、呼びかけに答えない
対応	<b>現場で応急処置の対応</b> 冷所での安静、体温冷却、経口的に水分と塩分の補給	<b>医療機関へ受診</b> 体温管理、安静、点滴での水分と塩分の補給	<b>医療機関への入院</b> 集中治療(体内冷却、血管内冷却等)、呼吸、循環管理

#### 熱中症と新型コロナの予防と対策



##### ①エアコンを活用しましょう。

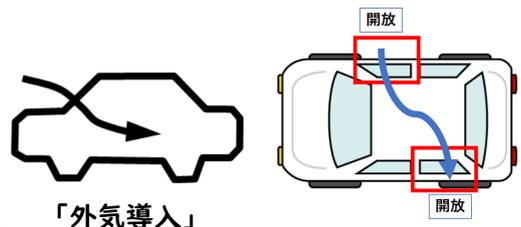
高齢者の熱中症は、半数以上が自宅で発生しています。熱中症予防のためにはエアコンの活用が有効です。ただし、一般的な家庭用エアコンは、空気を循環させるだけで換気を行っていません。新型コロナウイルス対策のためには、冷房時でも窓開放や換気扇によって換気を行う必要があります。換気により室内温度が高くなりがちなので、エアコンの温度設定を下げるなどの調整をしましょう。

##### ②適宜にマスクをはずしましょう。

屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合には、マスクをはずしましょう。また場所などによって、適宜マスクをはずして休憩しましょう。

#### 自動車での換気のポイント

エアコンのモードを「外気導入モード」と風量は最大風量の半分以上に設定する。また窓を開ける場合は、空気が流れるように対角線上にある2か所の窓を開ける。



#### 透析患者の熱中症対策

透析患者は体温調節が行いにくいので、暑さを避けることに気をつけましょう。

外出時は時間帯や気温、服装などにも気をつけましょう。熱中症にならないためには、汗をかいた分の水分補給が必要ですが、水分の摂り過ぎには注意が必要です。体重の変化を確認しながら少しずつ水分を摂るようにしましょう。水分摂取には塩分やカリウムの少ない、水や麦茶がオススメです。

### 反応が鈍い場合、意識がはっきりしない場合は、すぐに救急車を!!