



# ●Kero Kero 通信●

第 280 号

崎山小児科・院内報

7 月 2022 年



## 屋外ではマスクをはずしましょう

環境省と厚生労働省は「熱中症を防ぐために屋外ではマスクをはずしましょう」と今年 6 月に発表しました。東京地方はすでに猛暑日もあり、梅雨明け前から気温の高い日が続いています。新型コロナウイルス感染症よりも熱中症の危険性が高くなりました。マスクをする目的は、咳や会話などでウイルスを含む飛沫が周りに飛び散ることで、自分が知らないうちにかかっている新型コロナウイルスを他人にうつすことを防ぐことです。つまり、咳や会話をしなければマスクは不要ですし、飛沫が飛び散る範囲内（約 2 m）に他人がいなければ路上で咳をしても、会話をしても大丈夫です。

「屋外での散歩やランニング、通勤、通学等もマスクの着用は必要ありません」

通勤や通学の途上で知人と会って会話をする状況になることもありますから、マスクを持ち歩くほうがよいでしょう。ただし、何も話さず歩いているときはマスクを着用する必要はありません。もしマスクを持っていないときに屋外で会話をするようになったら、口を手で覆う、あるいは 2 m 程度距離を取れば、迷惑になることはありません。あなたが本当は新型コロナウイルスを持っていたとしても「マスクをしない状況で、2 m 以内の距離で、15 分間以上会話をする」という条件に当てはまらなければ、会話した相手が濃厚接触者になることはありません。

「屋内でもマスクが必要ない場合があります」

屋内でも、約 2 m の距離が確保できて、会話がほとんどない場合は、他人に新型コロナウイルスをうつすリスクがほとんどないので、マスクを着用する必要はありません。冬にマスクをしていた頃を思い出して下さい。マスクをするとちょっと暖かかったですね。自分の吐いた息の体温がマスクの中に残るので冷たい空気を直接吸わないで済むからです。暖かい息を吐きだして、冷たい空気をすうことで身体を冷やすことができるのです。「犬は汗をかかない、だから息をハーハーして体温を下げている。」どこかでそんな話を聞いたことがありませんか？人間は汗をかきますが、熱中症を防ぐためには、冷房で冷えた空気を吸うことも有効です。会話をしないのであれば熱中症予防の観点から屋内でもマスクを外しましょう。



## 熱中症

毎年夏になるとニュース報道で熱中症で救急搬送されるケースを多く耳にします。高温下で運動や労働のため体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能に異常をきたします。室内にいても熱中症になるので注意が必要です。

### 症状

体温の上昇、頭痛、めまい、けいれん、嘔吐、意識障害

### 熱中症時の処置

- ①涼しい環境に移動
- ②脱衣と冷却く濡れタオルで体を拭く、きりふきで水をかけてあおぐ
- ③水分と塩分の補給く首、わきの下、足の付け根を冷やす
- ④医療機関の受診く水分摂取ができない状態の場合

### 熱中症予防

いつもより体調がすぐれない時は体温調節がうまくできないため、野外はもちろん蒸し暑い室内での活動はお休みすることをおすすめします。

子ども：顔が赤く、汗をかいている時は涼しい屋内で風を送って汗を乾かします、水分をこまめに飲ませましょう

高齢者：年を取ると体内の水分の割合が少なくなり、暑さやのどの渴きを感じにくくなるため意識して水分をとるようにしましょう。心機能や腎機能が低下している場合は重症になる傾向があるので注意しましょう。



### 注意

暑さを我慢しても身体が鍛えられることはありません。身体の水分不足は熱中症だけでなく脳梗塞の原因にもなります。何の前触れもなく脳梗塞は発症しますので早めの休憩が大切です。

今年の夏も暑いです。体調を崩さないように元気に乗り切りたいですね！

## 崎山先生の当番日

『府中市市民保健センター』042-368-5311

7/3(日)夜間診療(19:30~22:00)



ケロケロひろば 7月21日(木)14:00~15:30(予約制・3才未満のお子様) 7/7(木)11時~予約開始(お電話もしくは受付にて) 長い間お休みしていましたが再開しました。手あそびうたと最近の気になること、困っていることなどみんなでおはなししませんか。