



日野病院の孝田雅彦病院長が、さまざまな病気や健康について、その予防法や健康に過ごすための豆知識などお役立ち情報をお届けします。

夏に向けて気をつけよう！
新型コロナ対策と熱中症

新型コロナウィルス感染予防対策に3密（密集、密閉、密接）を防ぐ、手洗い、マスクの着用など、皆さんは頑張っていると思います。非常事態宣言が解除されたとはいえ、第二波が起きている地区もあります。予防対策をおろそかにすれば、必ずパンデミックは再燃します。今後も予防対策は続けていかなければなりません。しかし、夏に向かっていくにつれて気をつけなければならぬことがあります。それは、熱中症です。

いま一度考えたいマスクの効果について

マスクを付けたとかなり熱が体内にこもることになります。東京でも熱中症患者が多数でており、今後もっと深刻になると思っています。中国ではマスクをして運動し、死亡した例も出ています。そこで、マスクについてももう一度考えてみましょう。

マスクの効果は、感染者の飛沫の飛散を防ぐ、非感染者が飛沫を吸い込むのを防ぐ、この二つです。

ただし、新型コロナウィルスの場合、症状がなくても感染していることが往々にしてあるため、すべての人を感染者として想定する必要があります。したがって、すべての人がマスクを着用すべきです。しかし、常にマスクをしないといけないでしょうか。

熱中症予防のため、状況に応じたマスク着用を

都会では、外に出れば人

はどこにでもいます。では、この日野郡はどうでしょうか。スーパードラッグや店舗に行けば人はいますが、通りに人がひしめいていることはありません。

つまり、人がいなければ飛沫は飛んでこないし、飛沫を飛ばしても人には当たらないので、マスクをする必要はありません。一人で散歩するとき、畑仕事をするとき、マスクは不要でしょう。ポケットにマスクを入れておき、人と接する時に着用すればいいのです。

暑くなり、周りに人がいないときは、熱中症予防のためにマスクを取りましょう。

熱中症にならないように休憩を。密接にも注意して

これからの季節、野外でゲートボールやグラウンドゴルフをする人も増えると思います。このようなときは密接になりがちで、マスクは必要になりますが、熱中

症の予防も重要です。

直射日光が当たらないように帽子をかぶり、短時間ごとに休憩を入れてください。休憩のときは、密接にならないように2m以上の距離を取って、マスクを外して水分を十分に取ります。水や冷やした水で、首を冷やすのも有効的です。熱中症にも新型コロナウィルスにも注意しながら、日々の生活を楽しんでください。

