

からだステーション

2021年
8月号
presented by
荻窪接骨院

コロナと熱中症

オリンピックが始まり、夏休みに入って各地の人数が増えています。オリンピックがいくら無観客だと言っても、「せめて雰囲気だけでも！」と国立競技場に来る人が多くいます。そうなれば当然新型コロナウイルスの感染者が増えますよね。それに加えてここ数年の危険な暑さによって熱中症が心配です。それは新型コロナウイルスと熱中症の症状が似ているからです。また、新型コロナウイルスの予防にはマスクは欠かせませんが、炎天下や室内でマスクをしていると熱中症になりやすくなります。熱中症は最悪死に至りますから、絶対に予防が必要です。今回は新型コロナウイルスと熱中症の関係、そしてその予防法を考えてみます。

熱中症対策

新型コロナウイルスの感染拡大が未だに続く中、日本では今年の夏も猛暑が続くなど、熱中症対策にも気を配る必要があります。今年は外出自粛やテレワークによって運動量が減ってしまい、体力が低下している人も多いと思います。さらに暑さに慣れてないこともあり、熱中症になるリスクが通常よりも高くなるため特に注意が必要です。

マスク着用にご注意!

新型コロナウイルスの感染対策では手洗いや「3密」を避けるなどといった対策のほかに、「マスクの着用」も推奨されています。今や外出時にマスクは当然ですよ。しかし、夏にマスクをすると蒸れたり、呼吸が苦しくなったりすることで熱中症のリスクが高まります。そのため、以下



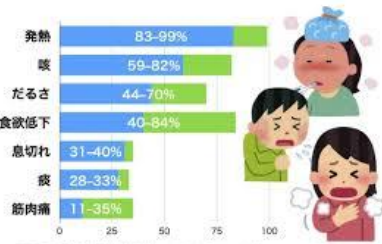
新型コロナウイルスと熱中症は症状が似ている!

新型コロナウイルス感染症

と熱中症、どちらも体温上昇や息苦しさ、倦怠感があるため、判断が難しいと言われています。

新型コロナウイルスの症状

新型コロナウイルスの場合、個人差はありますが以下のような症状があらわれます。・発熱・倦怠感・頭痛・こむら返りなどの筋肉の痛み・寒気や悪寒・のどの痛み・咳・味覚や嗅覚の異常などです。しかし



感染していても症状があらわれない方も多くいます。

熱中症の症状

一方熱中症の症状で代表的なものには、・高体温・めまいや立ちくらみ・手足のしびれ・こむら返りなどの筋肉の痛み・頭痛・吐き気や嘔吐・倦怠感・返事を返せなくなる・

意識が遠く・体が痙攣するなどです。熱中症は、場合によっては死に至ることもありますが、日ごろの対策が欠かせません。少しでも異変を感じたら、水分を摂り、涼しい部屋に移動するなどの対策が必要です。



このように比較して見ると、新型コロナウイルスとウイルスと熱中症の症状がよく似ていることが分かりますよね。ではそれを見分けるにはどうすればいいのでしょうか？

まずは医師への相談を

新型コロナウイルスは人と人との接触によって感染します。一方、熱中症は気温や湿度が高くなる時期など、一定の環境下で起こります。たとえば夜間に冷房をつけずに眠っていたり、炎天下で水分補給などをせずに作業をしていたなどがあれば熱中症の可能性

命の危険！

性があるなど、発症の状況にヒントがあります。また、新型コロナウイルスで一番わかりやすいのは味覚や嗅覚の異常です。食物を食べたときに味がしない、臭いが分からないといったときは新型コロナウイルスを疑います。ただし、自己判断は禁物です。どのような場合であっても、まずは医療機関などに相談し、医師の判断を仰ぐことが大切です。

千葉県によりますと、7月22日午前11時前、千葉県八千代市の住宅の駐車場で1歳の女の子が車の助手席で意識や呼吸がない状態となっているのを母親が見つけ、女の子は病院に搬送されましたが死亡が確認されました。熱中症で死亡したとみられています。母親は当時、女の子と一緒に車に乗って自宅の駐車場に車を止めたまま3時間ほど寝てしまい、目が覚めたところ、女の子がぐったりしているのを見つけたという事です。当時、車のエアコンの冷房はかかっていたという事で、

警察などが詳しい状況を調べています。(ヤフーニュース)

冷房のかかった車内でなぜ？

毎年このようなイヤなニュースが報道されますね。でも今回、今までと違うのは車内でエアコンの冷房がかかっていたということ。今までは母親が冷房のかかかっていない車内に子どもを放置して、死亡させたというものでした。なぜ車内の冷房がかかっていたにもかかわらず、熱中症で死亡してしまったのでしょうか？それは湿度と水分補給に関係があります。気温が低くても湿度が高いと汗が蒸発しにくくなり、熱中症の危険が高まります。また、水分補給をしないと脱水症状を起します。今回の事例ではエアコンの冷房がかかっていた車内の湿度が高く、3時間以上も水分補給をしなかったため、熱中症で死亡してしまったと考えられます。

室内で熱中症

環境省によると、昨夏に東

京23区で熱中症によって死亡した200人のうち、9割は室内で見つかっています。いくらエアコンの効いた部屋でも、水分補給を怠ると熱中症になる可能性があります。ですから、注意が必要です。新型コロナウイルスの感染症対策でステイホームが求められる中、熱中症対策として「のどが渴いたな、と思う前に飲む！」を心がけてください。



いかがでしたか？引き続き新型コロナウイルスの感染症対策をしつつ、熱中症にも十分気を付けてこの夏を乗り切ってください。

参考文献 ヤフーニュース/読売オンライン/毎日新聞/読売オンライン/ダイヤモンドオンライン

ひとくち医学用語

悪寒 (おかん)

ウイルス等の外敵が侵入したときに、身体が反応して、身体がゾクゾクするほどの強い寒を感じる。上着を着たり、部屋を暖めても治らない。