

令和2年8月17日

8月に入ってから真夏日・猛暑日が増えてきており、昨日16日には県内の熱中症による搬送者数が今年一番の44名を記録しました。また、同じ中部地方の浜松市では、本日、日本歴代最高に並ぶ41.1度を観測しました。同様に本日、桑名市でも39.2度を観測し、三重県内での今年最高気温を観測したことにより、再度熱中症の注意喚起を行いたいと思います。今年は特に新型コロナウイルス感染症の影響で、外出自粛や在宅勤務など自宅にこもりがちな日々が続いているため、体力が落ちている可能性があり、さらに暑い日が続くと疲労がたまって熱中症になりやすくなります。また、マスクを着用することで体内に熱がこもりやすくなり、のどの渇きを感じにくくなることから、より一層の注意が必要になります。この点について、屋外で人と2m以上離れているときには、マスクを外すなど周囲の状況に応じて熱中症対策をお願いします。

熱中症を予防するためには、

- ①外出時は帽子や日傘を使用し、通気性の良い涼しい服装で出かけ、こまめに休憩をとる。
- ②どこでも水分補給が出来るよう飲み物を持ち歩き、こまめに水分を補給すること。
- ③スポーツドリンク等を活用し、水分と一緒に塩分も補給することが大切です。

また、室内でも、窓を開け、風通しをよくするなど、室温が上がりにくい環境を整えるほか、扇風機やエアコンを上手に使うことで温度調整をするよう心がけてください。「熱中症」を疑ったときには、まず、涼しいところへ避難し、身体を冷やし、水分・塩分を補給してください。万が一、自力で水を飲めない、また、意識がないという場合は、周りの方が緊急事態であることを認識し、直ちに救急車を呼ぶとともに、現場ですぐに体を冷やし始める必要があります。

一応、今申し上げたようなことを少しまとめてあります。

この熱中症予防と新型コロナの感染防止というその両方、両立をしていくということで、暑さを避ける、適宜マスクを外す、こまめに水分補給をする、こまめに換気をする、日頃から暑さに備えた体づくり、健康管理を行うということでもあります。

こういう換気のところとか、あるいは人との距離を保った時はマスクを外すとか、あるいはその健康チェック、これはコロナの対策にも資することでもありますので、両方に資することでもありますから、ぜひ、県民の皆さんには注意をしていただきたいというふうに思います。

また、まだ少しフォローは少ないですけども、うちの健康推進課の方で、ツイッターをスタートとし、翌日が、猛暑日が予想される時はですね、前日に、ツイートをしまして、皆さんに警戒をしていただくというような、SNSを活用した注意喚起もこれから続けていきたいと思っています。

今週もですね、猛暑が予想されていますので、ぜひ皆さんには注意をしていただきたいと思っています。以上です。