



じっとりとした湿気とともに、気温も上昇する6月。登校後や体育の授業で体調が悪くなってしまう人が、多くなってきたように感じます。体育の先生からも、「体育の授業で、マスクを外さずに頑張ろうとする生徒が多くて心配。」という声が…。

そこで、今回のほけんだよりでは、マスクと熱中症の関係について取り上げたいと思います。

マスクをしていると、熱中症のリスクは高まるの？

マスクが熱中症のリスクを高めている理由として、次のようなものが挙げられます。

(1) 身体から熱を放散することが難しくなる

人間の体は、体温を一定に維持しようとするため、体温が上がったときには、「**体熱放散作用**」が働き、体温を下げようとします。

体熱放散作用とは・・・

- ・皮膚の血管を広げたり、血流量を増やしたりする
- ・汗をかいて、汗の水分を皮膚の上で蒸発させる
- ・呼吸の促進
- など

マスクを着用して運動をすると、「呼吸障害」を起こし、熱中症になる可能性が指摘されています。

(2) 運動時の身体への負担が大きくなる

次のような実験があります。

マスクを装着した人と、そうでない人を1時間（5km）室内のジョギングマシンで運動負荷を与え、その前後でマスク内温度や体温などを比較。



マスクを装着した人の方が…

- 心拍数、呼吸数の増加や、体内の酸素濃度の低下がみられた
- マスクを着けている部分の皮膚温度は、つけていない人と比較して1.76℃上昇

マスクを着用して運動をすると、着用していない場合より、身体への負担が多くなることから、熱中症につながると考えられています。

(3) 喉の渇きを感じにくくなる

マスクを着けていると、自分の吐いた息が外に排出されないため、口の中が湿潤した状態になります。そのため、のどの渇きを感じにくくなり、気づかないうちに脱水になる可能性があるのです。

【参考】

「新型コロナウイルス感染症の流行を踏まえた 熱中症予防に関する提言」2022年6月1日

マスクを着用する必要がない場合を確認！

		距離が確保できる (目安2m)	距離が確保できない	体育や運動部活動、登下校時
屋外	会話あり			 マスクをつけていて、息苦しさや暑さを感じた時には、マスクを外すなど、 <u>自分の判断で適切に対応できるようにしましょう。</u> マスクを外す際には、人との距離を取ったり、会話を控えたりしましょう。
	会話なし			
屋内	会話あり			
	会話なし			

【参考】厚労省「マスクの着用について」

私たちは、コロナ対策のために約2年間のマスク生活を続けてきました。マスクを外しても良いと言われても外すことはなかなか難しい…、という人は多いのではないのでしょうか。

熱中症は命に関わる問題です。また、気温や湿度などの環境や自分の体調を考え、マスクを外す等といった自己管理は、今もこれからも非常に重要なことです。日頃から、自分の状態と向き合い、無理をしないためにどのようにすればよいか考えていきましょう。

熱中症予防のポイント



食事は、熱中症予防に必要な水分や塩分をとることができる大切な機会。
水分と塩分を補える味噌汁がおすすめです。



睡眠不足だと、熱中症をおこしやすくなります。特に暑い日は、体力を消耗するので、普段から十分睡眠をとっておきましょう。



皆さんは知らず知らずのうちに、汗をかいています。のどが渴いたと感じる前に、こまめに水分補給することが大切です。1日1.2Lが目安です。
大量に発汗する際には、塩分の摂取も非常に重要です。