

— 「感染症対策と熱中症に関する調査」 —

マスクをしていると喉の渇きを感じにくい!? 医師は「マスク熱中症」対策として決まった時間の水分補給を推奨
9割以上がコロナワクチン接種後もマスク着用を継続と回答。マスク必須の時期はまだまだ続く…
60代以上の7割超が20代と変わらず「暑いと感じるまでエアコンは使わない」ことも判明!!

第一三共ヘルスケア株式会社（本社：東京都中央区）は、熱中症に関する知識やその予防法を啓発するため、全国の20代以上の男女500名を対象に「感染症対策と熱中症に関する調査」を2021年4月2日～4月5日に実施しました。

昨年には記録的な猛暑に加え、新型コロナウイルスの感染が拡大する中、外出自粛やマスク着用などの新しい生活様式導入により、「マスク熱中症」などの従来なかった問題が発生しました。コロナ下で2度目の夏を迎える今年も、マスク着用による熱中症のリスク増加が予想されます。さらに、今年から始まった新型コロナウイルスワクチン（以下、ワクチン）の集団接種に際して、接種後にどのような感染症対策をとればよいか、正しい対応を知り実践できているか生活者の実態を探りました。

■ 調査概要

1. 4人中3人が暑くても「人目を気にしてマスクを外せない」と回答。「常に着けていなくてはならない」は約8割。

外出時、「暑いと感じるときでも、人目が気になってマスクを外せない」人が74.8%、「常にマスクをしていなくてはならないと思っている」人が82.6%と、多くの人が外出時に、マスクを外してはいけないと思っていることが分かりました。

2. 9割以上がワクチン接種後もマスク着用を継続と回答。

「ワクチンを接種したらマスクは着用しない」と回答した人が9.6%と、9割以上（90.4%）がマスク着用を継続する意向を示し、ワクチン接種後の新型コロナウイルス対策として正しく理解していることが分かりました。今夏もマスクが必需品となりそうです。

3. 60代以上の7割超が20代と変わらず「暑いと感じるまでエアコンは使わない」と回答。

夏の過ごし方について、「暑いと感じるまでエアコンは使わない」と回答した人は全体の73.6%。世代別にみると60代以上は74.0%と、20代の73.0%とほとんど変わりませんでした。加齢に伴い心臓や腎臓の機能が低下していることも多いため、水分の出入りを調節する能力も衰え脱水症状を起こしやすく、若い世代よりも熱中症のリスクが高いといわれています。

■ 谷口先生に聞く「夏の正しいマスクの着用方法と、熱中症対策」

夏の熱中症と感染症の適切な対策について、熱中症に詳しい、済生会横浜市東部病院 患者支援センター長/周術期支援センター長/栄養部部長 谷口英喜(たにぐち ひでき)先生にお話を伺いました。



済生会横浜市東部病院
 患者支援センター長
 谷口英喜(たにぐち ひでき)先生

福島県立医科大学医学部卒業。麻酔・集中治療、経口補水療法、体液管理、臨床栄養などを専門とする。日本麻酔学会指導医、日本集中治療医学会専門医、日本救急医学会専門医。

1. 熱中症対策のカギは「暑熱馴化（しょねつじゅんか）」を促すこと

暑さを感じたときに速やかに体温を下げられる体作りのことを「暑熱馴化（しょねつじゅんか）」といいます。これにより体温の上昇に素早く体が反応して汗をかきやすく、皮膚の血流量を増やせるため、体から熱を逃す力が増します。ウォーキングなどの汗をかく運動を続けたり、入浴習慣があると、本格的な暑さが到来する前に暑熱馴化できます。しかし調査によると、夏の暑い時期の過ごし方は、「あまり運動をしない」68.2%、「入浴はシャワーで済ませる」43.4%という結果でした。

昨年は外出自粛による運動不足や外気温に触れない生活を送ることで暑熱馴化が進まないことに加え、コロナ下でのマスク着用もあり、例年に比べ熱中症のリスクが高まりました。

今年も同様の悪影響が重なることが考えられ、注意が必要です。

2. マスク着脱と、水分補給のタイミングを再確認

外出している時にマスクを外してはいけないと思っている方も多いようですが、熱中症にならないためには、マスクを外してもよいシチュエーションをしっかりと把握し、近くに人がいない所では、適宜外すことも必要です。マスクをしていると水を飲むこともできませんし、口の渇きを感じにくくなり、知らないうちに脱水になってしまうことも熱中症のリスクを高めてしまいます。自分の感覚を過信せず、決まったタイミングで水分補給をすることが重要です。

熱中症対策に詳しい谷口先生に聞く。夏の熱中症・感染症予防の注意点

■ マスクをしていると子どもは、脱水が進む危険性あり。大人でも注意が必要。

マスクの着用が日常になった昨今、熱中症のリスクになることにも注意が必要です。人は体から熱を放散するためのさまざまな仕組みを持っています。汗をかくこと、皮膚の血流を上げること、皮膚の血管を拡張することなどです。そしてもう一つの仕組みが「呼吸」です。犬は汗をかかないので、暑くなると「ハー、ハー」と激しく息を吐いて体温を調整していますがそれと同じです。**マスクをすると、通常に比べ呼吸が妨げられ、体熱放散しにくくなります。**特に子どもはその影響が顕著に見られるため要注意です。

例えばマスクを着用して1時間、5kmのジョギングを行った研究では、マスク着用時の運動では心拍数、呼吸数、二酸化炭素が増加し、マスクをつけた部分の皮膚温度は1.76℃上昇していました。マスクの着用と熱中症の因果関係は定かではありませんが、ある自治体で2020年5～8月に救急搬送された熱中症患者さんの約28%は救急隊が現場に到着した際にマスクをつけていた、もしくはマスクを体のそばに置いていました。**マスクをしていると口の渇きを感じにくくなり、水分補給が不十分になり、気づかぬうちに脱水が進む危険性もあります。**さらに、子どもは大人と違って口呼吸をすることが多く、呼吸数も多いため、マスクで口呼吸しにくい状態は熱中症を招く可能性があります。



熱中症予防は、以下のポイントに注意する必要があります。

<熱中症予防のポイント>

- ・屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合にはマスクをはずす
 - ・マスク着用時、強い負荷の作業や運動は避ける
 - ・のどが渇いていなくても定期的に（時間を決めて）こまめに水分補給を心がける
 - ・外出時は暑い日や時間帯を避け、涼しい服装を心がける
- ※周囲の人との距離を十分にとれる場所で、マスクを一時的にはずして休憩することも必要

■ 水分補給のポイントは「こまめに少しずつ」。冷たい水は逆効果!?

予防のための水分補給のポイントは、「こまめに少しずつ」とること。目安は、1時間おきにコップ1杯（200ml）程度。運動をするときには、できれば10～20分おきに水分をとるのが望ましいでしょう。特にマスクをしていると喉の渇きを感じにくいので、自分の感覚をあてにせず、飲む時間を決めてとりましょう。1日に最低でも8回の水分補給機会を設けましょう。特に、喉の渇きを感じにくい高齢者には介助者が、自分で喉の渇きを訴えられない乳児や、喉が渇かないと飲もうとしない子どもの場合には保護者が、こまめに少しずつタイミングをみて飲ませることも大切です。

水分補給には、しっかり食事をとることも大切です。一般に、成人では3食とることで食事から約1,100mlの水分をとっています。また、栄養素が体内で代謝される時に水が作られ、その量は約300mlともいわれ、1日の水分摂取の多くを食事が担っているのです。日常生活で発汗から失われる塩分も、食事とることができます。一般に日本人の塩分摂取量は多めです。しっかり食事をしていれば塩分補給はできるので、通常の生活をしている場合の水分補給はスポーツドリンクではなく水やお茶などで十分です。

経口補水液やスポーツドリンクで日常的に水分補給をすると、塩分や糖分を摂りすぎるかもしれません。特に高齢者や子どもはスポーツドリンクを日常的に飲むと、それで血糖値が上昇し満腹にもなり食事をとらなくなることがあります。それでは本末転倒なので注意が必要です。一方で、運動などで大量に汗をかいたときは、経口補水液やスポーツドリンクが必要です。下着を替えたくなくなるくらい大量の汗をかいたら、スポーツドリンクや経口補水液のほうが効果的に脱水を予防できます。

水分をとる際、冷たい飲み物のほうが体温が下がりそうですが、**胃に冷たい水分が大量に入ると、体は消化酵素などが働きやすい温度に戻そうとして体温を上げてしまいます。**通常は冷たい飲み物をとり過ぎない方がいいでしょう。ただし、熱中症や38℃以上の高熱があるときは、体を内と外から冷やします。また、アルコールも利尿効果があり水分を排出してしまうので逆効果です。



<熱中症予防のための水分補給のポイント>

- ・1回にコップ1杯（200ml）程度
- ・通常は1時間おき、運動時は10～20分おき
- ・冷たすぎない水を（38℃以上の高熱時は除く）

<調査概要>

- ・名称：「感染症対策と熱中症に関する調査」
- ・対象：全国の20代以上の男女500名（20代、30代、40代、50代、60代以上の各年代100名）
- ・期間：2021年4月2日～4月5日
- ・方法：インターネット調査

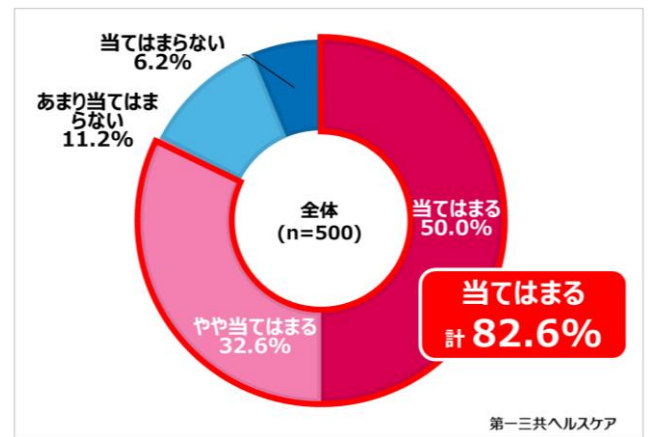
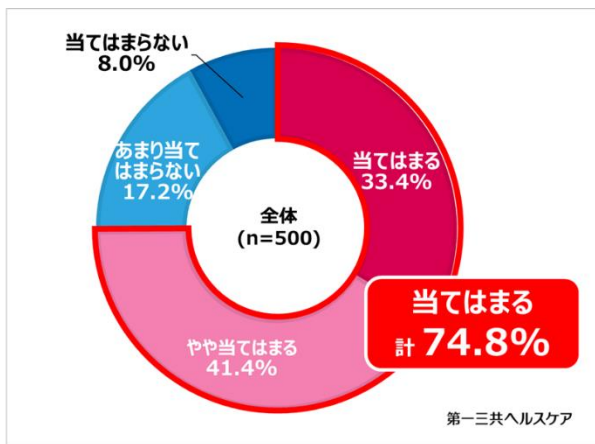
調査レポート1

4人中3人が暑くても「人目を気にしてマスクを外せない」と回答。「常に着けていなくてもいい」とは約8割。

外出時、「暑いと感じるときでも、人目が気になってマスクを外せない」人が74.8%、「常にマスクをしていなくてもいいと思う」人が82.6%と、多くの人が外出時に、マスクを外してはいけないと思っていることが分かりました。

しかし、厚生労働省が作成した『新しい生活様式』における熱中症予防行動のポイントによると、2m以上の距離を保てれば、必ずしもマスクを着用しなくともよいと記載されています。谷口先生は「夏の暑い時期にマスクをして外出するときは、人との距離が保てる場所を探して、適度にマスクを外すことも、熱中症のリスク軽減のために必要です」と注意を促しています。

- 暑いと感じるときでも、人目が気になってマスクを外せない
- 常に(飲食時は除く)マスクをしていなくてもいいと思っている

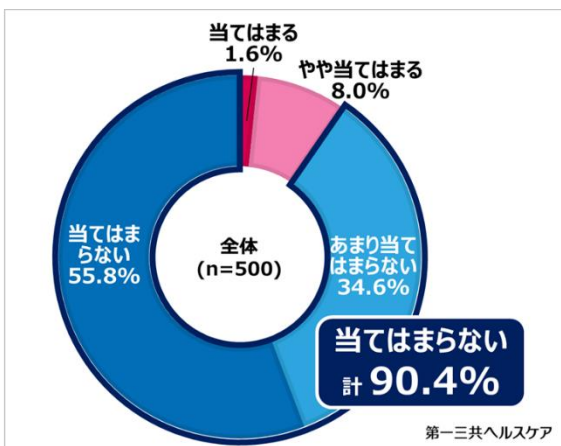


調査レポート2

9割以上がワクチン接種後もマスク着用を継続と回答。

「ワクチンを接種したらマスクは着用しない」と回答した人は9.6%と、9割以上(90.4%)がワクチンを接種してもマスク着用を継続する意向を示し、ワクチン接種後の新型コロナウイルス対策として正しく理解していることが分かりました。今後もマスクが必需品といえそうです。そうした中、谷口先生は「マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなるため、『マスク熱中症』にならないためにも時間を決めて適切な量の水分補給を」と、勧めています。

- ワクチンを接種したらマスクは着用しない



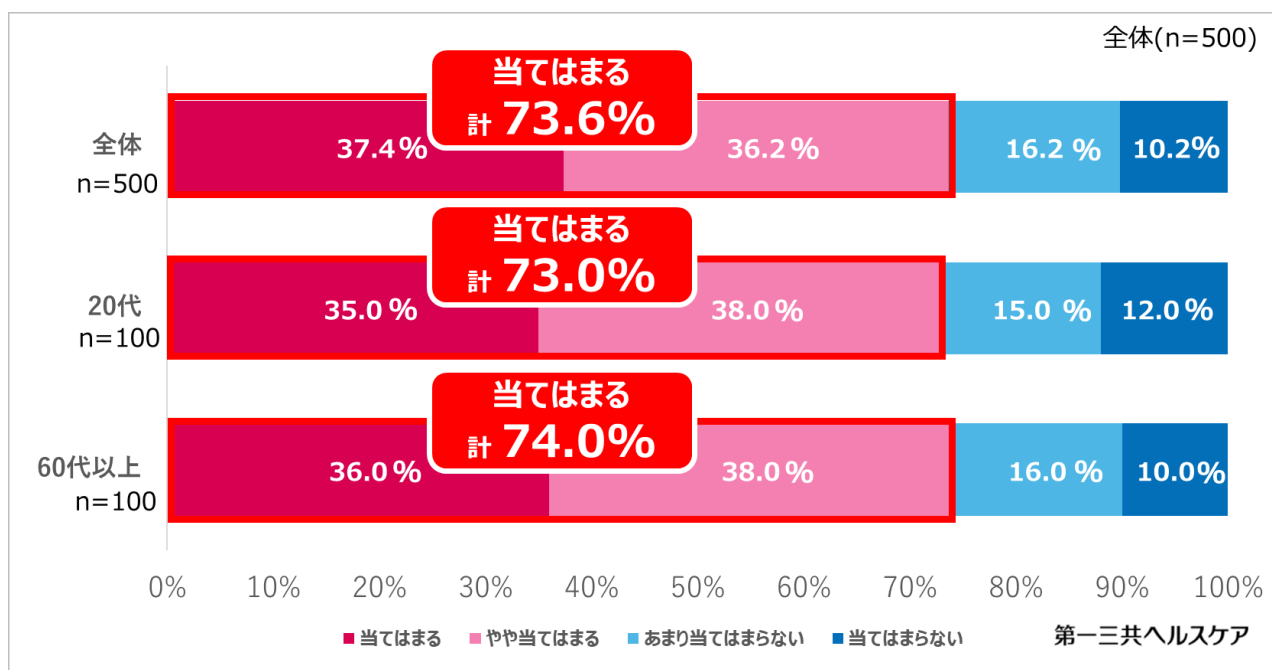
調査レポート3

60代以上の7割超が20代と変わらず「暑いと感じるまでエアコンは使わない」と回答。

夏の過ごし方について、「暑いと感じるまでエアコンは使わない」と回答した人は全体の73.6%。世代別にみると60代以上は74.0%と、20代の73.0%とほとんど変わりませんでした。

「高齢者は室温が28℃を超えないようにしっかりとエアコンを使うことが大切です。」と谷口先生は指摘しています。高齢者は若い世代よりも熱中症のリスクが高いといわれています。加齢により体に水分を蓄える筋肉量が減少するのに加え、喉の渇きを感じる感覚が低下して水分補給が遅れたり、体の不調を自覚しにくいいため熱中症リスクが高い傾向にあります。さらに、加齢に伴い心臓や腎臓の機能が低下していることも多いため、水分の出入りを調節する能力も衰え脱水症状を起こしやすくなるため注意が必要です。

■暑いと感じるまでエアコンは使わない



<ご参考>

■ 情報提供サイト「くすりと健康の情報局」について

第一三共ヘルスケアでは、長年製薬事業に携わってきた経験と知識を生かして、情報提供サイト「くすりと健康の情報局」を運営しています。症状が起こったときだけでなく、日頃から症状の特徴やくすりに関する知識を深めるコンテンツをご用意し、情報を正確かつ分かりやすく伝え、セルフケア実践の一助となるサイトを目指しています。熱中症についても、今夏、注意が必要なことから掲載情報の充実を図り、予防・対処法の啓発に努めています。



【熱中症の予防 コロナ下のリスクと対策】

<https://www.daiichisankyo-hc.co.jp/health/selfcare/heatstroke-01/>