

呼吸器ニュース

2020年 No.3

西淀病院・のぞと診療所
呼吸器グループ
2020年8月発行

コロナ禍の中においての今夏の熱中症への予防に関する注意点が
日本感染症学会・日本救急医学会・日本臨床救急医学会・日本呼吸器学会
の4学会で構成するワーキンググループより発表されました。

①屋内においては室内換気に十分な配慮をしつつ、こまめにエアコン温度
を調節し室内温度を確認しましょう。

→通常の家庭用エアコンは空気を循環させるだけで
換気の機能はありません。
風通しをよくすることが大切です。
毎時2回以上の開放し換気を確保することが
推奨されています!!!!



②マスク着用により、身体に負担がかかりますので、
適宜マスクをはずして休憩することも大切です。

ただし、感染対策上重要ですので、はずす際はフィジカルディスタンシング
に配慮し周囲環境に注意を払ってください。

また、口渇感に依らず頻回に水分摂取をしましょう。



→適宜、マスクを外し休憩しこまめに水分補給しましょう

※フィジカルディスタンシングとは人と人との距離をとることで

③体が暑さになれていない時期が危険です。フィジカルディスタンシングに注意しつつ、室内・室外の適度な運動で少しずつ暑さに慣れさせましょう。

→暑い日が続くと、体がしだいに暑さに慣れて強くなります。
自宅での活動量・運動量を増やしていきましょう。
(足踏みやスクワット、ストレッチなど)



④熱中症弱者(独居高齢者、日常生活動作に支障がある方)などの方には特に注意し、社会的孤立を防ぐべく、頻繁に連絡を取り合しましょう

→家族や友人と電話で話し元気なところを確認
身体の異常があったら声を掛けられるよう、連絡先を伝えておく
お互いがお互いを気にし合い、声を掛け合い
「心をつなぐ」関係を作りましょう



⑤日頃の体調管理を行い、観察記録をつけておきましょう。

おかしいなとおもったら、地域の「帰国者・接触者相談センター」や最寄りの医療機関に連絡・相談しましょう

→・息苦しき 強いだるさ 高熱等の強い症状のいずれかがある場合
・重症化しやすい方で発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合
※高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患、透析を受けている方 免疫抑制剤や抗癌剤を使用している方

自分のため、みんなのため、そして大切な人のため。

私たち一人ひとりが、できることをしっかりやっていきましょう！

