

「マスク熱中症」に気をつけよう！

CNCグループ健康保険組合

新型コロナウイルスの対策が続く中で迎える熱中症シーズン。
マスクの着用や外出自粛による運動不足で、熱中症のリスクが例年以上に高まっているため、今年はおさら注意する必要があります！

新型コロナ禍での熱中症の発症リスク

外出自粛

◆ 外の暑さに体が慣れていない



汗をかく機会が少なく、
汗をかいて体温を下げる
体の準備ができていない。

◆ 運動不足で筋肉量が低下



筋肉は身体に水分を貯める
もっとも大きな臓器



筋肉量が低下すると、
脱水状態になりやすい！！

熱中症
リスク増

マスクの着用

◆ 体内に熱がこもりやすい
息の熱をうまく外に発散
させることができない。



マスク内は温度36℃、
湿度100%にも！！

◆ 喉の渇きに気づかずに
脱水が進む
マスク内は常に湿った状
態なので、喉の渇きを感じにくい。



熱中症予防の7つのポイント！



熱中症の症状である発熱、だるさ、頭痛などの
症状は、軽度の新型コロナの症状と似ています。
医療崩壊を防ぐ上でも、熱中症予防のための
セルフケアが大切です！！

3食きちんと
食べる



1日3食、栄養バランスの
よい食事をとって、疲れ
にくい体づくりを！

2



こまめな水分・
塩分補給



のどが渴いていなくても、
意識的に！塩あめやスポ
ーツドリンクで塩分も補給！

3

経口補水液を
常備しておく

熱中症の疑いがあり、意識が
はっきりしているなら、まず
は経口補水液を！



4

暑いと感じる
環境にいない

室温が28℃を超えたら、
クーラーを必ずつける。



5

湿度が高く
ならないよう
こまめに換気



環境省が毎日発表する暑さ
指数（WBGT）をチェック！

暑さ指数 環境省



6

快適な環境で
よく睡眠をとる



エアコンを
上手に活用！

7

人混みを避け、
散歩や室内での
軽い運動を行う



汗をかきやすい
体づくりが大切！



参考：「教えて！『かくれ脱水』委員会」の緊急提言より