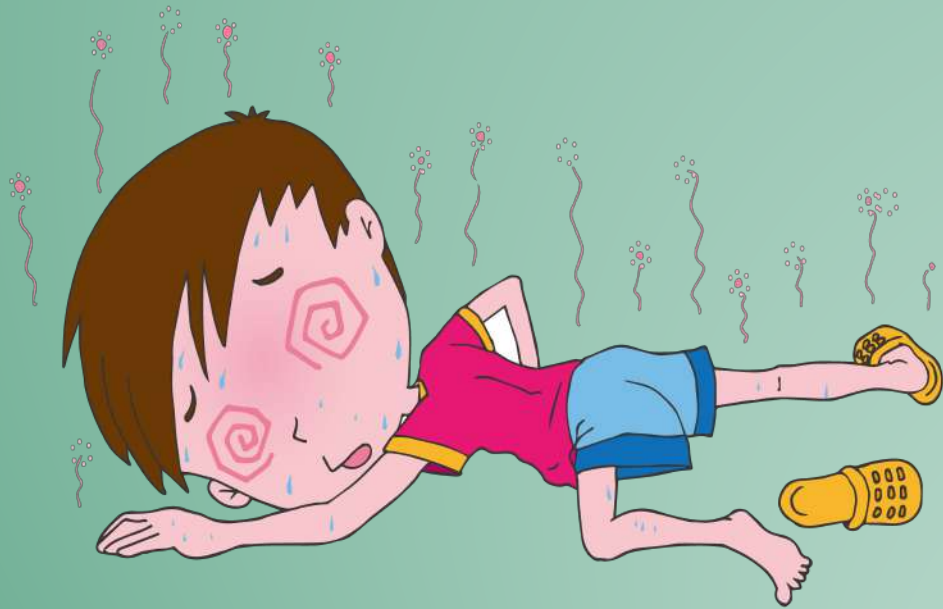


# 2020年の熱中症対策 + 食中毒 について



産業医

澁谷美智子

# 今年はコロナと熱中症に気をつける！？

## ◆ ソーシャルディスタンス・濃厚接触者の定義 おさらい

基本：人と人の距離を2m離す

マスクで飛沫を飛ばさないようにする

1. 換気の悪い密閉空間を防ぐ
2. 多くの人々が密集しないようにする
3. 互いに手を伸ばして届く距離にいないようにする

上記、一つでも防げなかったら『密』と呼ぶ。

濃厚接触者とは

感染者と1mの距離で15分以上の会話をした相手のこと

『密』の状態と一緒にいた人

期間は、感染者が症状を自覚した2日前～隔離まで





# 熱中症指数とは

気温と湿度が熱中症のかかりやすさに大きく関係していることは皆さんも既に良くご存知です。

もう一つ、輻射熱（ふくしゃねつ）を加えると、身体の熱のコントロールし易さを計ることができます。これを分かりやすく、暑さ指数と呼んでいます。

（WBGTは英語の略語です）

熱中症を心配する季節には、暑さ指数が上がると熱中症患者の発生率も上がるため、熱中症指数と呼んだりします。

		相対湿度(%)																
		20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
気温(°C)(乾球温度)	40	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
	39	28	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41	42	43
	38	28	28	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41	42
	37	27	28	29	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41
	36	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	34	35	36	37	38	39	39
	35	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	33	34	35	36	37	38	38
	34	25	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	33	34	35	36	37	37
	33	24	25	25	26	27	28	28	29	30	31	32	32	33	34	35	35	36
	32	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	31	31	32	33	34	34	35
	31	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	30	30	31	32	33	33	34
	30	21	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	29	30	31	32	32	33
	29	21	21	22	23	24	24	25	26	26	27	28	29	29	30	31	31	32
	28	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	30	31
	27	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	27	28	29	29	30
	26	18	19	20	20	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	28	28	29
	25	18	18	19	20	20	21	22	22	23	23	24	25	25	26	27	27	28
	24	17	18	18	19	19	20	21	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27
23	16	17	17	18	19	19	20	20	21	22	22	23	23	24	25	25	26	
22	15	16	17	17	18	18	19	19	20	21	21	22	22	23	24	24	25	
21	15	15	16	16	17	17	18	19	19	20	20	21	21	22	23	23	24	

WBGT値	注意 25℃未満	警戒 25℃～28℃	嚴重警戒 28℃～31℃	危険 31℃以上
-------	-------------	---------------	-----------------	-------------

(ここで、28℃～31℃は、28℃以上31℃未満の意味)

# マスクのメリット・デメリット

なぜマスクを推奨しているか？

自分の飛沫を飛ばさないため。新型コロナの場合、発症2日前・前日が最も感染力が強いといわれています。

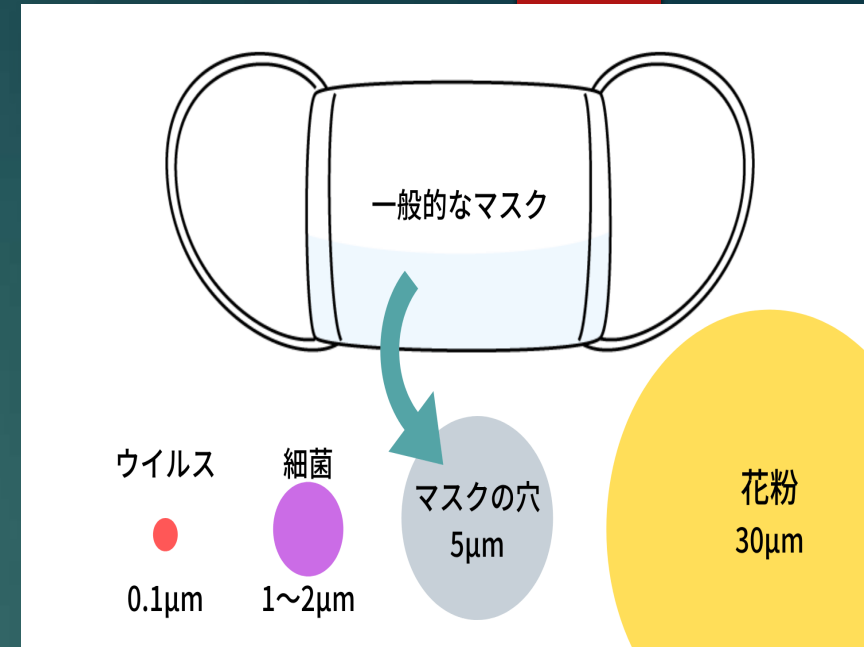
ちなみに、全く症状がみられない人（＝不顕性感染といいます）から感染する可能性は、ほぼないことが分かりました。

マスクの内側の温度・湿度はさらに上がります。

鼻から吸った空気は脳を冷やし、口から吸った空気は肺を冷やします。マスクはこの冷却装置を奪うことになります。

必要ない場面では、マスクを外して下さい。

マスクを外す事に抵抗がある方は、鼻だけ出すなど工夫を！





# マスクは着けたり・外したり / 水分を摂って

マスクの外側は、実は最も長くウィルスが生き延びる場所でもあります。

ダンボール→ 2日      プラスチック→ 3日

マスク外側→ 7日

暑くて息苦しいと、無意識に何度もマスクの中央を触ってしまいますので、休憩や仕事終わりには手を石けんやアルコールで消毒してください。

## 水分の摂り方

ペットボトル500mlの水にひとつまみの塩を入れれば塩分補給は十分です。

糖分が入っている飲料は、塩分の吸収を妨げます。

カフェインは利尿作用がありますので、麦茶などカフェインゼロのものを選んでください。



# 例年通り食中毒にも注意



生肉・生焼けの肉

**カンピロバクター** 1年を通じて発生件数No.2 (1位はノロ)  
主に鶏肉 冷蔵庫で長く生きる 2~7日の潜伏期間

※ 症状は発熱・  
腹痛・嘔吐・下痢が  
共通している

**サルモネラ** 川の水にも存在する ひどい下痢と高熱が特徴  
食肉全般・卵 熱に弱い 半日~1日の潜伏期間

**O-157 大腸菌** 子供と高齢者は重症化する。 血便が出る  
焼き肉では、箸とトングを焼く専用・食べる専用に分ける  
熱に弱く、75℃1分間でOK 潜伏期間が3~8日と長い



おにぎり・仕出し弁当  
・生菓子など

**黄色ブドウ球菌** 人の手指から (傷口など) 潜伏期間が3~12時間  
加熱が効かない (菌から出される毒素が熱に強い) 主に下痢・嘔吐 発熱しない

カレー・シチュー

**ウェルシュ菌** 長時間煮込む料理を大きな深い鍋で作る場合に注意  
魚介や肉、野菜など 6~18時間の潜伏期間 主に下痢、腹痛  
良くかき混ぜながら調理すること (酸素が苦手な菌である)