



## 市長会見の項目（概要）

と き：令和4年6月16日(木) 14:00～

ところ：市政記者室

### ■ 熱中症予防について

<担当：健康局健康推進部健康施策課 電話：06-6208-9952> 【フリップあり】

- ◆ 全国的に最高気温が25度以上の夏日が観測され、大阪市での熱中症による救急搬送件数も増えている。
- ◆ この時期は、体が暑さに慣れておらず、外出控えによる運動不足や、新型コロナウイルスの感染対策でマスクを着用することにより、体内に熱がこもりやすくなり、熱中症になるリスクが高まっている。
- ◆ 特に、高齢の方や小さなお子さんは、体温調節がうまくできないことや、暑さを感じにくいこともあるので、熱中症になるリスクが高いとされている。また、高齢者の熱中症は約6割が室内で発生している。自分自身では気づかないこともあるので、周囲の方から声かけを行うなど、注意してほしい。
- ◆ 本市では、リーフレットの配布やポスター等の掲示、ショッピングモールのデジタルサイネージなどを活用し、熱中症予防を啓発するとともに、熱中症の危険性が高くなると予測された場合に、環境省等から発表される「暑さ指数」や「熱中症警戒アラート」を周知し、積極的に熱中症の予防行動をとっていただくよう、広く注意を呼びかけていく。
  
- ◆ マスクを着けると、皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかぬうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまい、熱中症のリスクが高まる。
- ◆ 熱中症を防ぐために、屋外では、人との距離が確保できる場合や、距離を確保できなくても会話をほとんど行わない場合は、マスクをはずしましょう。
- ◆ 屋内では、人との距離が確保でき、かつ会話をほとんど行わない場合は、マスクをはずしましょう。
- ◆ マスク着用時は、激しい運動を避け、気温、湿度が高い時は、特に注意していただきたい。また、マスクを一時的にはずして休憩することも必要である。
- ◆ あわせて、次の熱中症予防行動をとっていただき、「熱中症予防」と「コロナ感染防止」を両立させ、この夏を過ごしていただきたい。
  - ・暑さを避け、少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動すること。
  - ・のどが渇く前に水分補給し、大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに補給すること。
  - ・エアコン使用中も、扇風機や換気扇を併用して、こまめに換気し、換気後はエアコンの温度をこまめに再設定すること。
  - ・暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度に運動し、定時の体温測定や健康チェックを行うこと。