

## かわさきコロナ情報(動画特設ページ)

### #24 令和2年7月21日 ~新しい生活様式を踏まえた熱中症対策等~

7月21日火曜日、かわさきコロナ情報をお伝えします。

まず、直近の感染状況についてお知らせしたいと思います。本日7月21日現在、累積の陽性患者の方は459人を数えています。本日発表いたしました新規の陽性患者さんは11名となっております。直近3週間を詳しく見ていきたいと思っております。

7月13日から19日までの先週、新規の陽性患者の方63名いらっしゃいました。

その前が54名、41名ということになっていますので、少しずつちよつと増えているなという感じがいたします。

そして、市内の医療機関における入院中の患者の数でありますけれども、先週50名でしたけれども、それが48名となっています。退院された方もいらっしゃいますし、新しく入られた方もいらっしゃいますけれども、少し減っている状況です。

7月1日現在、市内医療機関でコロナの患者さんに対する病床数は270床確保していますので、逼迫している状況ではなく、しっかりと十分に確保できているということをお伝えしたいと思います。

直近一週間の10万人当たりの新規陽性者数というものを棒グラフで表しておりますけれども、先週が4.12、先々週の3.53からは上がっています。それから週あたりの陽性者増加比ということでもありますけれども、先々週の1.32から1.17という形で少し下がってはおりますけれども、ただ国の基準となる1からは少しまだ上回っている状況にあります。

そして感染経路が不明という方の割合でありますけれども、先々週は61%でしたけれども70%ということで、徐々に上がってきているということがちよつと心配ではあります。直近1週間の陽性率ということで少し下がっておりますけれども、4.16ということになっております。

さてここで毎週お伝えしております川崎市の健康安全研究所の岡部所長から専門的な見解をお伝えしています。そのまま読ませさせていただきます。

新規陽性者数は63人と微増傾向が続いています。他の数値も前週を上回ることが多く、指標となる目安基準を上回っています。市内医療機関における現在入院中の患者はほとんど軽症ですが、全体数が増えれば入院数は増え、重症者数も増加していきます。できるだけ患者数が増えないようにすること、また増えるかもしれないことに対して引き続き備えていく必要があります。体調不良時の外出や患者発生数が明らかに多い場所への出入りは控えていただくとともに、これから連休がありますけれども、出かけるときには混雑する場所や時間帯はできるだけ避けて、家族単位など少人数でゆっくり過ごされることをお勧めいたします。

岡部所長の見解でした。ぜひこれを守っていただいて御自身の行動につなげていただければと

思っています。御理解よろしく願いいたします。

続きまして熱中症の予防対策についてお伝えしたいと思います。もうすぐ梅雨が明けまして夏本番を迎えます。夏場は熱中症等により、救急要請件数が年間で最も多い時期になります。川崎市消防局では感染症対策を徹底しながら、救急活動を行っています。

救急隊の感染症対策とともに熱中症の注意等をぜひ動画で御覧いただきたいと思います。では、御覧ください。

(動画スタート)

みなさんこんにちは。川崎市消防局警防部救急課 救急救命士の佐々木です。

みなさん、川崎市内に、救急車は何台あるか御存じですか？

現在、29 台の救急車があります。実に市民、約 5 万 2 千人に 1 台の割合です。

昨年、1 年間の救急件数は、75,513 件、約 6 分 58 秒に 1 件出場していることになります。

月別では、これからの夏場 7、8 月が増加する傾向にあります。

夏場の救急要請では、暑さから体調を崩し持病が悪化するものや、熱中症なども考えられます。

加えて、今年は、新型コロナウイルス感染症が流行していますので、感染症による救急要請も心配されるところです。引き続き感染防止を呼び掛けております。

我々が救急出場する時は、ヘルメット、ゴーグル、マスク、手袋、感染防止衣を着装して出場します。特に意識がない方の活動では、既往症が分からない中で活動するので、感染防止には細心の注意が必要です。季節に関係なく着装するので、夏場は特に暑いです。

救急車は、出場 1 回ごとに車内をアルコールで消毒して、次回の出場に備えます。

特に、患者さんが直接触れる場所は、念入りに消毒します。

これからの暑い時期、もし、こんな症状があったら熱中症を疑い、すぐに 119 番通報をして救急車を呼びましょう。

①自分で水が飲めなかったり、脱力感や倦怠感が強く、動けないとき

②意識がはっきりしない、全身にけいれんなどの症状があるとき

こんな症状が見られたら、すぐに救急車を呼びましょう。

これから迎える、暑い夏！ こまめな水分補給などの熱中症予防と新しい生活様式で、健康に夏を過ごしましょう。いざという時は、迷わず救急車を！

(動画終了)

動画に引き続いて、熱中症対策についてお話したいと思います。

感染症対策と熱中症対策を両立していくという非常に難しい課題なんですけど、マスクを着けながらって、いつ外していいの？と疑問に思われている方はたくさんいらっしゃると思います。

国の新しい生活様式の基準でも示されているんですけども、人との距離が 2m 以上あるいはそ

れ以上十分に取られている間隔があれば、屋外にいればむしろマスクを外していただくということを推奨していますので、是非これを基準にさせていただきたいと思っています。

そしてマスク着用時は激しい運動は避けましょう、あるいは水分補給しましょう。それから気温だけじゃなく湿度が高いときには熱中症のリスクが非常に高まりますので、そのあたりにも十分気をつけていただきたいと思います。

さて、適度な水分を取りましょうって大体どのくらい飲んだらいいの？ということですが、実は私たち人間が普通に、比較的安静にしている生活の中であっても、大体1日2.5リットルの水の出入りがあります。そのうち最低1日で飲み水1.2リットルをとってくださいということになります。コップにすると大体6杯分となりますから、定期的にかまめに水分をとっていただくことが必要です。そしてもちろん大量に汗をかいたときには、水分とともに塩分、塩ですとか飴とかで補っていくということも必要かと思えます。

1.2リットルというのは、繰り返しになりますけれども安静にしているときですから、これが最低基準になります。是非運動量が多い方は、もっともとっていただくことが必要になります。

高齢者の方に特に注意していただきたいのですが、熱中症で亡くなる方の何と8割は65歳以上の高齢者ということになります。

80歳以上の方が約半分ということですから、特に気をつけていただきたいと思います。

高齢者の方が熱中症にかかりやすい理由はいくつもありますけども、汗をかきにくいということと体温調節が難しい、あるいは喉の渇きを感じにくいということがありますので、喉が乾いていないという感覚であってもこまめな水分補給を是非お願いしたいと思います。

年齢に応じた熱中症対策というものを考えていかなければなりません。年齢別に見てみますと、非常に特徴的なんですが、高齢者の方の約半数は自宅で熱中症にかかっています。

逆に若い人に関しては、屋外での熱中症ということになっていますから、是非高齢者の方はこまめに水量補給をしていただく、それから、子どもさんの場合には、水を飲むということ。ちょっと飲むだけでいいか分からないというお子さんもいらっしゃると思いますので、是非保護者の方がしっかり見ていただくことが必要だと思います。

それから、暑さに慣れるということも必要ですので、朝ですとか、あるいは夕方の少し涼しい時間に暑さに徐々に体を慣らしていくということも、熱中症対策になると言われておりますので、特に子どもさんなどは、そうした指導を親御さんなどからしていただければと思います。それから服装なども、なるべく熱がこもらないような軽装を心掛けていただきたいと思います。

最後になりますけれども、現在、環境省と気象庁が共同で関東甲信越地方において試行的にはありますが、「熱中症警戒アラート」というものを発信しています。それを川崎市でも配信しています。「熱中症警戒アラート」で検索していただきますと出てきます。メールなどで配信します。これは熱中症の危険がある当日の朝10時に川崎市から「今日は危ないです」といった警戒アラートが届きますので、そういった情報を御覧いただき、注意していただければと思います。

熱中症予防と感染予防、これを両立させていくためには、私たちの行動も少し変えていかなければなりません。

是非、今日の御注意を御理解いただきたいと思います。今日は以上です。