

# 室内運動施設におけるマスクによる熱中症予防について

監修：岡田 邦夫

特定非営利活動法人 健康経営研究会 理事長  
大阪府医師会健康スポーツ医学委員会委員長  
大阪マラソン医事救護専門部会委員長



発行：一般社団法人日本フィットネス産業協会

令和2年 7月29日

運動をすると体温が上昇しますが、その際にマスクをしていると、さらに体温上昇をもたらし、発汗による脱水と一緒に、熱中症が発生する危険性がより高まります。運動中のマスクを効果的に活用し、安全にそして安心して運動しましょう。

**室内運動施設でのマスクによる熱中症予防のために、以下の点にご注意ください。**

## ○運動前

- 体調チェックをおこなう（体調不良時は熱中症が発生しやすくなる）
- 体重、血圧、脈拍の計測を行う
- 水分補給をする
  - ※一のどの渇きのような感覚だけでは必要な水分補給ができていないことがある。まずはワンドリンク
- マスクは自分にフィットし、運動に適したもの（通気性・立体性のあるもの）を選ぶ。

## ○運動中

- 有酸素運動に際しては、時間は短め、強度も控えめに、体調チェックを怠らない。
- 息苦しさ、脈拍の増加（ウェアラブルウォッチ等の数値を目安に）に気づけば、先ずマスクをずらして鼻だけを出し、飛沫感染を防ぐために呼吸は鼻で吸い、口で吐く。



**（苦しければ無理をせずマスクを下にずらして鼻から吸って、口で吐く）**

- それでも症状が続けば、マスクを外して休憩し、水分補給を行う。
  - ※その時には、周囲の人とのフィジカルディスタンスを保ち、かつ会話は控える。



**（小休止と水分補給）**

- 複数の運動メニューを実施する場合は、適宜休憩を入れて水分補給を怠らない。特に発汗量が多い場合には適宜体重を測定し、1%以上の減少に注意する。
  - ※1%以上の場合には、適宜水分補給する

## ○運動後

- 体重、血圧、脈拍チェックを行い、運動前と比較して体重減少に見合った水分補給を心がける。
- ロッカールームでは会話はせず、洗顔やシャワーなどで汗を流すと同時に、体温より低い水を浴び、全身の温度を下げるようにする。

## <全体を通しての注意点>

マスクは他人からの飛沫を防ぐ予防効果はあまり認められませんが、他人への飛沫感染を防ぐためには有効です。一方で、運動時の熱中症の発症も、生命にかかわる危険な問題です。正しい知識を持ち、体調に配慮し、マスクの使い方にも留意し、無理をせず、安全で安心な運動を心がけてください。