

Withコロナ&熱中症

緊急事態宣言の解除に伴い、都道府県の休業要請も解除になってきました。
営業再開は十分な感染拡大防止策に取り組む事が前提になっています。

クライミングジムにおいて、飛沫&接触感染を効果的に予防する方法は、
施設内全員のマスク着用、頻繁な手洗い／手指消毒、ソーシャルディスタンス確保、換気です。

一方で、これから暑くなる季節は熱中症が心配になってきますが、
今年はマスクを着用していたり、換気対策のために冷房が効きにくかったりと、
例年以上に熱中症に注意が必要です。

なぜ今年は注意が必要なのか？

外出自粛により、春時期が運動不足になりがちで、
暑さに対応しにくい身体になっている可能性があります。
筋力低下 => 体内の水分保持力の低下
汗をかく機会が少ない => 暑熱馴化できていない

マスクを着用すると、マスク内で熱がこもりやすく、
また呼吸がしにくいことから、体温も上がりやすい。

マスク内は口元に湿気がたまりやすいため、
喉の渇きに気づきにくく、水分摂取が減少しやすい。

換気を頻繁に行うため、冷房が効きにくい環境になる。



唾液を飛沫させないようにマスクを外して呼吸を整えたり、いつも以上に水分摂取を気にしましょう。
しばらくの間は無理は禁物！マスクをした状態でもコントロール可能なレベルで登りましょう。

Withコロナ&熱中症

熱中症とは

熱中症は、体内の水分や塩分が不足して、血圧の低下や筋肉の硬直といった症状を引き起こします。また進行すると意識障害や、中枢神経障害、内臓障害も引き起こし命が危険になります。

熱中症の症状

だるさ、吐き気、めまい、あくび、顔の火照り、筋肉痛、筋肉の硬直、頭痛、高体温、大量の発汗等

熱中症が疑われる時は

涼しい場所に移動(日陰やクーラーの効いている場所)

身体を冷やす(衣服を脱がせる、ベルト等ゆるめる、皮膚に冷水をかけて風をあてる、氷嚢等で大きい血管を冷やす)

意識がはっきりしているなら、経口補水液やスポーツ飲料を飲ませる(水分&塩分摂取)

呼びかけや刺激に対する反応がおかしい、意識障害があるなどしたら救急要請

重症度分類

I度：大量発汗、めまい、筋肉痛 ←現場対応レベル

II度：吐き気、頭痛、倦怠感 ←救急要請レベル

III度：高体温、けいれん、意識障害 ←救急要請レベル

現場対応用の経口補水液をジムで準備しておきましょう。

**※登っている人は一生懸命になりがちです。
ジムスタッフが利用者の様子もしっかりと観察し、
不測の事態に備えるようにしてください。**