

報道関係者各位

2020年7月30日
株式会社ルネサンス
健康経営会議実行委員会

健康経営会議、スポーツ用自作マスクの作り方を公開 ～梅雨明けと同時に一層高まる熱中症リスクを受け、 運動時にはマスクの使い分けを推奨～

株式会社ルネサンス(本社:東京都墨田区、代表取締役社長執行役員:岡本利治、以下「当社」)は、当社が事務局として支援している健康経営会議実行委員会が展開する、自作マスクの啓発・推奨キャンペーン「自作マスクで医療を守ろう#SAVETheNurse」より、スポーツ用自作マスクの作り方を公開いたします。



■スポーツ用自作マスクについて

感染症対策としてマスクの着用が日常化する一方で、運動をする際にマスクを着用することで更なる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高まります。更に、梅雨明けの季節は、身体が暑さに慣れていないことで暑さに対処できる発汗機能がいまだできていない事から、より熱中症のリスクが高まると言われています。

そこで、「自作マスクで医療を守ろう#SAVETheNurse」は、大阪府医師会健康スポーツ医学委員会委員長 岡田 邦夫 先生の監修のもと、感染症対策と熱中症予防を両立すべく、素材や折り方から呼吸をしやすくする工夫を行った「スポーツ用自作マスク」の作り方を紹介します。このマスクは縫うことなく1分程で簡単に作れるため、数枚のハンカチを持ち歩くだけで、汗をかいたらすぐに交換することができます。運動時は、普段使用している不織布マスクや冷感マスク等と併用する”マスク使い分け”を推奨いたします。

【スポーツ用自作マスクのポイント】

1. マスク素材はガーゼハンカチなど通気性が良いものを選びましょう。
2. 外で運動を行う場合には、白色等、吸熱率の低い色の素材を選びましょう。
3. マスクは鼻の部分を薄くする工夫を行うことで、呼吸をしやすくすることができます。

※保冷剤をマスクの中に入れる際には十分な注意が必要です。凍傷の原因になるとともに、マスク内の湿度が上がることで、喉の渇きに気づかずに、熱中症を引き起こす危険性もあります。

【スポーツ用自作マスクの作り方】

1. 通気性のよいガーゼハンカチ等で 30cm × 30cm の大きさを推奨
2. 鼻の部分が薄くなるように、上から 1/3 まで折る
3. 下から 2/3 の部分を、さらに 1/3 まで折る
4. 左から中心に向けて 1/2 まで折る
5. 右側も同様に、中心に向けて 1/2 まで折る
6. 両端にゴムを通してスポーツ用マスクの完成！

※今回は使い捨てマスクのゴムを使用しています。使用前には洗濯(消毒)が必要です。

■大阪府医師会健康スポーツ医学委員会委員長 岡田 邦夫 先生のコメント



マスクは他人からの飛沫を防ぐ予防効果は期待できますが、ウイルスは通過してしまいます。しかし、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は、生命にかかわる危険な問題です。熱中症についての正しい知識を持ち、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。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。

熱中症対策に加えて、ハンカチマスクならハンカチを持ち歩くだけで汗をかいた運動後でも気軽に交換ができ、いつものお洗濯で清潔に保つことが出来ます。未だ収まる気配を見せない新型コロナウイルス。医療を守るためにも、熱中症にもコロナにもならないように、運動時には取り入れてみてはいかがでしょうか。

<参考:マスクをつけて運動する際の注意点>

(1)運動前の注意点

1. 体調チェックを実施しましょう！

運動前に体温、脈拍、血圧等のチェックを行い、普段と変わりのないことを値で確認しましょう。体調がよくない日、例えば、前日から睡眠が十分とれていない、発熱している、おなかの調子が良くない(例えば、下痢など)、昨日深酒をした、食欲がない(朝食を食べていない)などがある場合には、運動することで熱中症の症状が急速に悪化する可能性がありますので、運動をやめるようにしてください。

2. 運動前にも水分を補給しましょう！

起床時から運動前までの尿の回数がいつもより少ない場合には脱水が考えられます。また排尿時の尿色が濃い場合も同様ですので、運動前にも水分を十分に補給するようにしてください。

(2)運動中の注意点

1. マスクは自分にフィットし、運動に適したものを選びましょう！
マスク素材はウレタンやガーゼなど通気性が良く、また立体性のあるものを選びましょう。特に、屋外で運動を行う場合には、マスクの色にも注意しましょう。黒色は日光の吸熱率が高く、体温上昇を引き起こすことにもつながります。白色等、吸熱率が低い色を選びましょう。
2. 運動強度にも気をつけましょう！
有酸素運動時にマスクを着用している場合は、普段より運動時間を短くして、息苦しさや異常な脈拍の増加がないことを確認しながら運動を継続してください。
3. 運動中に異常を感じたら
室内運動の場合、息苦しさや軽微な異常(顔が熱く感じる、のぼせ感など)を感じたら、マスクを鼻から上唇まで下方にずらして、会話はせず、ゆっくり「鼻で息を吸い込み」、「口で息を吐く」ようにしてください。運動中の脈拍はウェアラブルデバイス等で定期的に確認し、いつもの運動強度でも、脈拍がより増加している、中々元に戻らない等の場合には、マスクを外して休憩するようにしてください。休憩時にはフィジカルディスタンスを意識しましょう。
4. 運動中には、こまめに水分を補給しましょう！
マスクを着用していると、マスク内の湿度が上がることで、喉の渇きに気づきにくくなります。喉の渇きがなくても、定期的に休憩し、フィジカルディスタンスを保てるのであれば、マスクを外して体調チェックとともに、こまめに水分補給して、脱水にならないよう注意をしましょう。水分補給には、脱水状態時の水・電解質を補給・維持するのに適した経口補水液などを積極的に摂取しましょう。ミネラルウォーターと、スポーツドリンクを交互にすることで塩分不足による熱中症の症状を予防することもできます。

(3)運動後の注意点

運動後にも血圧、脈拍、体重のチェックを行ってください。特に体重の1%以上の減少があれば、必ず、水分補給を行ってください。水分補給時には、上記のように脱水状態の改善に適したものを積極的に摂りましょう。排尿回数は多いほど熱中症の予防になります。

引用元:一般社団法人 日本フィットネス産業協会(通称 FIA)「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」

https://www.fia.or.jp/wp-content/uploads/2020/07/heatstroke_prevention.pdf

■自作マスクで医療を守ろう#SAVETheNurse について

本キャンペーンは、既製品マスクが不足する中で、医療従事者に優先的にマスクを届けることを目的として、誰でも簡単につくれる「自作マスク」を啓発するべく2020年4月より始動しています。

経営の観点から働く人の心身の健康を保つことを目指す健康経営会議として、健康経営の志を共にする企業の皆さまに自作マスクの啓発を行っていただけるよう呼びかけるとともに、より幅広く自作マスクを推奨するために、一般向けにも SNS などを通じ発信してまいりました。7月30日時点で、51社の企業に賛同いただいております。

- 特設サイト: <https://savethenurse.org>
- インスタグラム公式アカウント: @save_the_nurse_
- ツイッター公式アカウント: @save_the_nurse_
- キャンペーンハッシュタグ: #SAVETheNurse #自作マスクで医療を守ろう
- 賛同企業の活動内容: https://note.com/save_the_nurse/_n/n9307ba74180a

■健康経営会議について

健康経営会議は、当社が、健康経営会議実行委員会の事務局企業をつとめ、国や企業、大学等の第一線で活躍されている方を講師としてお招きし、健康経営に関する最新情報をお伝えする会議です。

東京会場では経団連会館にて2013年より毎年開催し、毎年定員500名を超える方々にご参加いただいております。最近では、横浜市や神戸市等の自治体とも共同で会議を開催しております。

「健康経営」は従業員の健康を経営課題の一つとしてとらえ、経営者による戦略的な健康づくり事業を通して、生産性の向上と従業員の健康の両立を目指す経営手法です。NPO 法人健康経営研究会が推進しており、企業、健康保険組合、協会けんぽ、地方公共団体等が、それぞれの立場で健康づくりに取り組むための基本的な考えとして、広く普及してきております。

当社は本会議の事務局活動を通じて、国が進める健康寿命の延伸を積極的に支援しております。

ホームページ <http://www.kk-kaigi.com/>

以上

本リリースについてのお問い合わせ先

株式会社ルネサンス 経営企画部パブリックリレーションチーム: 村角(むらずみ)

TEL: 03-5600-7811 FAX: 03-5600-8898 MAIL: ml_pr@s-renaissance.co.jp

URL: <https://www.s-renaissance.co.jp/>
