

屋外作業を快適に!

熱中症対策・ 予防グッズ

6月になると、気温が上がるうえに湿度も高くなります。さらにコロナ禍ではマスク着用も求められるため、屋外作業では一層の熱中症対策が求められます。そこで、屋外作業時に気を付けるべき注意点と、効果的な熱中症対策グッズを紹介します。

スポーツライター

三河賢文

感染予防でマスク着用 コロナ禍の熱中症対策とは

新型コロナウイルスの感染対策で、もっとも重要なのが、人と人との距離です。周囲の人と十分に離れて過ごすことで、飛沫による感染を避けることができます。

しかし、建設工事やイベントの準備・運営等をはじめとした屋外作業では、距離の確保が難しいシーンが少なくありません。そのため、距離が保てない場合にはマスクの着用が求められます。

マスク着用での作業は心拍数や呼吸数が増えるほか、通常より暑く感じやすくなるでしょう。特に高温多湿な状況下ではその傾向が顕著になるため、熱中症の危険が高まります。

コロナ禍における屋外での熱中症対策としては、まず、距離を保てる場所ではできるだけマスクを外し、こまめに休憩を取ることが大切です。できれば冷房の効いている室内など、休憩できる空間をあらかじめ用意しておくといでしょう。

また、水分や電解質の確保はもちろん、直射日光を避けたり適度

に汗を拭いたりすることも重要です。作業中も可能な限り体感温度を低くし、快適さを保てるように工夫しましょう。

直射日光を防ぎ 頭部の温度上昇を抑える帽子

熱中症は、温度の高い環境において、身体が体温をコントロールできなくなつて起きる症状です。特に屋外で天気がよい場合には、直射日光を浴びることが大きな原因となります。直射日光から頭部を守るためには、帽子の着用が有効です。

ただし、帽子は高温下で長時間にわたつて着用していると、頭部に熱がこもつてしまいます。これが逆に、熱中症を引き起こす可能性もあるでしょう。

そのため、直射日光を避けるとともに、できるだけ頭部の温度上昇を避ける工夫が求められます。

ビルマテル株式会社の「Airpeak PRO」(写真1)は、フロント部の通気口から入った空気が頭頂部から排出される「Flow System」を採用したスポーツキャップです。

帽子の中に空気の流れが生まれ、帽子内の温度上昇を効果的に

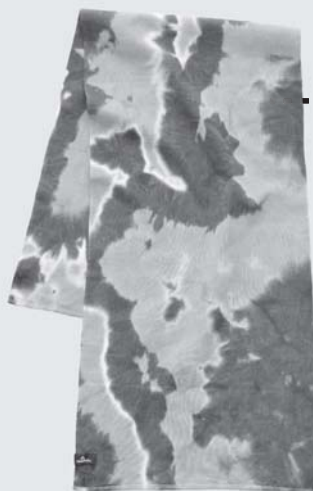


写真2 シャネボウ キャップクーリング

メーカー：日本遮熱株式会社

素材：アルミニウム、
裏／ポリエチレン

サイズ：厚さ2mm×縦23cm×
横23cm

価格：1,520円(税込)

帽子の内側に貼るだけで太陽から出る輻射熱を反射してくれる。98%の反射率で頭部に伝わる熱量を低下させる。

写真3 スポーツてぬぐい

メーカー：株式会社スタジオ・ワット

素材：綿50%、レーヨン50%
(竹繊維使用)

重量：約47g

サイズ：約31×110cm

価格：2,200円(税込)～

伝統的な「てぬぐい」をスポーツやアウトドア用に改良。速乾性に優れ、抗菌加工されているので長時間使用しても快適。



写真1 Airpeak PRO ※写真はスタンダードモデル

メーカー：ビルマテル株式会社

素材：ポリエステル100%

重量：約50g

サイズ：55～59cm

(アジャスターで調整可)

カラー：スタンダード／ブルー、グリーン、
ピーチ、ブラック

ナノモデル／ホワイト、ブラック

価格：スタンダード／5,280円(税込)

ナノモデル／6,600円(税込)

Flow System® 採用で通気性に優れた機能性キャップ。帽子内に空気の流れをつくることで、頭部の温度上昇を抑える。



太陽からの輻射熱を阻止して 頭部を涼しく保つ

一般的な帽子をかぶるときにも、やはり内部に熱がこもらないための工夫が欠かせません。

日本遮熱株式会社の「シャネボウキャップクーリング」(写真2)は、帽子に後付けすることで、熱中症対策ができます。暑さの原因となる輻射熱を98%反射する遮熱材が頭部に熱を伝えにくくするため、温度上昇を防ぎます。

なお、同じ機能を持つアイテム

抑えます。熱を吸収して温度上昇しやすい濃い色のキャップでも、従来のスポーツキャップ(白)に比べて劇的に温度上昇を抑制できるという実験結果が出ています。

「Airpeak PRO」には、スタンダードモデルのほかに、超極細ポリエステルナノファイバーを使ったナノフロントモデルがあります。

スタンダードモデルでも、通常のものに比べて6度も帽子内部の温度を抑えられるといいますが、より長時間の作業を行なうときは、13～15度も帽子内部の温度を抑えられるナノフロントモデルを選ぶのもよいでしょう。

汗を拭いても速乾＆清潔 UV軽減も可能なてぬぐい

としてヘルメット用の「メットクーリング」もあるので、ヘルメット着用が必要な作業ではこちらを選ぶとよいでしょう。

汗には体温調節の役割がありますが、濡れたままでは不快ですし、汗で周りのものを濡らしたくはありません。

しかし、タオル等で汗をすべて拭き取ると、かえって体温調節が行なえなくなり、熱中症の危険が高まるおそれもあります。そのため、汗は軽めに拭き取るようにしましょう。

できれば、水で少し濡らしてあるもので汗を拭くと、皮膚に水分が残るので熱中症対策に配慮しながら快適さを保てます。

株式会社スタジオ・ワットの「スポーツてぬぐい」(写真3)は速乾性が高く、少しずつ汗を拭くのに適しています。

汗を拭いた後でもベタつかず、抗菌加工で雑菌が湧きにくく、臭いも発生しづらいので長時間使用しても快適です。

また、生地を二重にして検査し

写真
6

ウェアラブルファン

メーカー：ブルーノ株式会社

重量：155g

サイズ：直径 85mm× 奥行 59mm、
ストラップ長 120cm

カラー：アイボリー、ブルーグリーン、
ネイビー

価格：3,080 円（税込）

首から下げて使用できる充電式のミニ扇
風機。クリップ付きで洋服などに固定で
きる。モバイルバッテリーとしても使用
可能。



写真
5

瞬間冷却パック

メーカー：株式会社サイキョウ・ファーマ

内容成分：硝酸アンモニウム、水

価格：オープン価格

袋を強めに叩くと中の水袋が破裂し、粒
状の冷却材と混ざって即座に冷たくなる。
持ち運びやすいサイズで、いつでも必要
なときに使用可能。



写真
4

涼感スカーフ(カラビナケース付)

メーカー：株式会社トレードワークス

素材：タオル／ポリエステル

ケース／AS、アルミ 他

サイズ：タオル／約 860mm×70mm

ケース／52mm×70mm×
30mm

価格：418 円（税込）

水に濡らすと冷たくなる、ケース付きで携
帯に便利なスカーフ。首元や手に巻くの
にちょうどよいサイズで、名入れも可能。



たところ、紫外線遮蔽率96%でU
F P 25の結果を得ています。首元
に巻いておけば、紫外線を防ぎつ
つ、汗拭きにも使えます。

コンパクトで持ち運びに便利 濡らすと冷たい軽量スカーフ

暑さが厳しいときは、身体を濡
らすなどして体温を下げて熱中症
を防ぎましょう。

株式会社トレードワークスの
「涼感スカーフ」(写真4)は、水
に濡らすとすぐにヒンヤリと冷た
くなる軽量スカーフです。

カラビナ（開閉できる部品がつ
いた金属リング）ケースが付いて
いるので、たとえばベルトループ
やバッグに付けて持ち運ぶのにも
便利です。

水を吸収させて携帯しておき、
日中の気温が上がってきたタイミ
ングで使用するのをおすすめで
す。首元に掛けたり、手首に巻き
付けたりするのに適したサイズ
で、素早く身体を冷やせます。

必要なタイミングですぐ冷やせる 叩くだけの冷却パック

炎天下で作業した直後、あるい

は暑さによってすでに体調変化を
感じ始めたときなど、光を遮るだ
けでは体温をしつかり下げられな
いことがあるかもしれません。

株式会社サイキョウ・ファーマ
の「瞬間冷却パック」(写真5)
は事前に冷やしておく必要がな
く、パチンコと叩くだけで、製品自
体が簡単に冷えてくれます。

朝、確認した天気予報以上に気
温が上がる場合もあるので、常備
しておきたいアイテムです。

首から下げる ミニ扇風機

熱中症対策のためには、体温が
上昇したタイミングで冷やすのは
もちろん、できるだけ体温が上が
りにくい環境をつくって予防する
ことも重要です。たとえば、同じ
気温でも、風が吹いているかどう
かで体感温度は大きく違います。

ブルーノ株式会社の「ウェアラ
ブルファン」(写真6)は、首か
ら下げて使用できるミニ扇風機で
す。常に涼しい風を顔に向けて当
ててくれます。

風量は3段階で切り替えられる
ので、暑さに応じて調整可能で
す。クリップが付いており、作業



写真7

デュオロックソフトボトル

輸入代理店：株式会社モチヅキ

素 材：本体／ポリエチレン
フタ／ポリプロピレン

重 量：0.75L／42g
1.0L／44g

サ イ ズ：0.75L／14.5×24cm
1.0L／15×27cm

カ ラ ー：0.75L／オレンジスカイライン・ブルーススカイライン・
ブルーピークス・レッドピークス
1.0L／ブルーススカイライン・ホエール・プラティロゴ

価 格：0.75L／1,760円(税込)、1.0L／2,090円(税込)
片手で開閉できるフック付きのソフトボトル。軽量で使用後は丸めて収納できる。キャップは中身が漏れない密閉構造。

いつでも水分補給できる フック付きソフトボトル

熱中症対策でもっとも大切なのは、やはり水分補給です。

体調不良を感じてからでは遅いので、のどが渇く前から定期的に

中に固定できるところもポイントです。動いても邪魔にならず、常に両手が使えます。

猛暑の際は体温が下がりにくくなる場合もあるので、水に濡らしたタオルなどを首に巻いて使うとよいでしょう。

写真8

塩熱サブリ®

メーカー：ミドリ安全株式会社

重 量：30g／約24粒

サ イ ズ：幅100mm×
高さ172mm×
厚み15mm

種 類：レモン、梅、ソーダ

価 格：598円(税込)

電解質を手軽に摂取できる、タブレット型のサプリメント。ビタミンCやB群なども含まれる。120粒の大型サイズもあり。



水を飲むようにしましょう。

そのためには、すぐ手の届く場所に水分を用意しておくことが理想です。

とはいえ、作業中いつも鞆を持ち歩いたり、近くに水筒などを置ける場所があったりするとは限りません。場合によっては、長時間にわたって現場を離れられないことも考えられます。

超軽量ボトル(水筒)ブランド「プラティパス」(輸入代理店株式会社モチヅキ)の「デュオロックソフトボトル」(写真7)は、フック付きなので、身近なところに

引っかけておいたり、パンツに装着しておいたりすることが可能です。

キャップは片手で開封できるので、作業中でも手軽に水分補給ができます。0.75Lと1.0Lの2サイズがあり、本体は42gと超軽量なのも嬉しいポイントです。飲み終わったら、コンパクトに丸めてポケットなどに収納することもできます。

電解質を手軽に 補給できるサブリ

大量の汗をかいたとき、水分補給と同じくらい大切なのが塩分をはじめとする電解質の補給です。

汗とともに体内の電解質が失われた状態で水ばかり補給すると、体内の電解質のバランスが悪くなり、かえって体調を崩す原因となります。そのため、電解質を補給できるサプリメントを持つておくのがおすすめです。

ミドリ安全株式会社の「塩熱サブリ」(写真8)は6種類の電解質をバランスよく配合した、ポケットに入れて持ち運べるコンパクトなサプリメントです。

汗とともに失いやすいビタミン

CやビタミンB群のほか、水分吸収を促すブドウ糖やクエン酸も含むので、水分補給との相性がよいアイテムです。通常のレモン風味に加えて梅味とソーダ味もあるので、休憩時のおやつ感覚で手軽に電解質が補給できます。

屋外で作業する際は 気温変化に注意

屋外で作業をする際には、直射日光から身体を守り、体温上昇を抑えることが重要です。さらに、発汗によって失う水分や電解質などを早い段階から補給することで、熱中症は予防できます。ここで紹介したアイテムを上手に活用しましょう。

また、気温変化への対応を日頃から意識しましょう。たとえば、早朝は涼しくても、日中に一気に気温が高くなる場合があります。あるいは、曇り空で涼しそうだと思っても、急に空が晴れることもありえます。天気予報から気温変化を予測し、いつでも準備を万全にしておくことが重要です。

そして、少しでも違和感を感じたときは、早めに日陰など涼しい場所で休みましょう。

みかわ まさふみ スポーツライターとして活動。選手やイベント等の取材を手掛けるほか、専門家としても多数寄稿。自らもマラソンやトライアスロン競技を行ない、各種イベントの企画・運営等にも携わる。