

新しい生活様式
における

熱中症予防のポイント!

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐために、1人ひとりが①身体的距離の確保②マスク着用③手洗いや3密を避ける等の対策を取り入れた生活様式を実践することが求められています。そんな中、夏を迎えるにあたっての注意点をまとめました。

●熱中症とは

気温の高い環境にいて体温を調節する機能が狂ったり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたりすることで起こる、めまいや頭痛、けいれん、意識障害などの症状をまとめて『熱中症』といいます。要因には、「環境」と「からだ」によるものがあります。

環境の要因	<ul style="list-style-type: none"> ・気温や湿度が高い ・風が弱い ・日差しが強い など
からだの状態	<ul style="list-style-type: none"> ・激しい運動などにより体内でたくさん熱が産生された ・暑さからだがなれていない ・疲れや寝不足、病気などで体調がよくない

2大要因が重なった時に熱中症が起こりやすくなると考えられています。梅雨の晴れ間や梅雨明け直後、急激に暑くなった日など注意が必要です。注意が必要な場所は、運動場・公園・海・プールなどの屋外、駐車場に止めた車内、体育館、風通しの少ない室内などです。今年、新しい生活様式としてマスク着用が加わっています。マスク着用により、熱がこもりやすい状況になっています。また、マスクの下は湿潤した環境になっており、のどの渴きに気づきにくい状態になっています。

「新しい生活様式」における熱中症予防のポイント!

＜暑さを避けましょう＞

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓解放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する

＜適宜マスクをはずしましょう＞

- ・気温や湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離(2m以上)を確保できる場合にはマスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

＜こまめに水分補給しましょう＞

- ・のどが渴く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

＜日頃から健康管理をしましょう＞

- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、無理をせず自宅待機

＜暑さに備えた体作りをしましょう＞

- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

環境省・厚生労働省ホームページ参照

夏場の水分補給のコツ

大人の水分量: 体重の約60% (高齢者は50% → 貯えられる量が少ない)
 子どもの水分量: 体重の約70~80% (水分を多く必要とする)
 ※新型コロナ対策で外出時にマスクをつけることにより、喉の渴きを感じにくく、また熱がこもるため、特に熱中症予防が必要と言われます。水分の摂り方にも注意を払うことが大切です!

＜一日に必要な水分＞
 平均2.0~2.5L
 飲み物からの水分: 約60%
 食事からの水分: 約40%

水分補給のコツは
 「のどが渴く前に」「こまめに」
 水分補給には水や麦茶がお勧め!
 1日に飲み物として約1.2~1.5L
 特に運動前後、入浴前後、起床時、暑い屋内外ではしっかり補給を! プラスの水で補う。

■食事の工夫■

- ①熱中症予防の基本は規則正しい食生活! ビタミン、ミネラル、水分のバランスをとるためしっかり食べて元気をキープしましょう。
- ②ビタミンCやカリウムが豊富な夏野菜は生で食べられるものが多く、簡単な調理で手軽に栄養補給することができます。

■夏野菜の調理■ きゅうり、トマト、オクラetc
 ⇒ サラダ・和え物・酢の物等
 ニガウリ、ピーマン、ナスetc
 ⇒ 炒め物・焼き物・カレー等

☆ワンポイントアドバイス☆

香味野菜で風味をプラスして食欲UP!
 青じそ、ミョウガ、ニンニク、エシャレットなどの活用

■食事の基本は「毎食一汁三菜」の心がけ
 主食、汁物、主菜、副菜(野菜料理)2品

☆仕事や運動で汗をかいた時

☆下痢や嘔吐で大量の水分を失った時
 水分や電解質が失われます!
 経口補水液や半分に薄めたスポーツ飲料などを利用しましょう。
 (糖分や塩分を含みます。必要に応じて使いましょう。)

◆アルコールは

利尿作用があるため水分補給にはなりません。脱水の危険性があります。

今日のレシピ



ビタミンB群の豊富な豚肉をビタミンやミネラルの豊富な夏の野菜と香味野菜でさっぱりいただきます。

＜材料＞

(1人分)
 豚ロース薄切り肉 60g/ 胡瓜 1/4本/ ミョウガ 1/2本
 エシャレット 2本/ 青じそ 1枚 / トマト(中)1/3個
 a(ニンニク1片/ 濃口醤油 小さじ1杯/ 砂糖 小さじ1/3杯)
 油 適宜

＜作り方＞

- ①. ミョウガは洗って、縦半分になり、せん切りにする。エシャレットは5cm長さのせん切りにする。胡瓜は5cm長さのせん切りにする。青じそはせん切りにする。
- ②. ①を冷水にさらし、水気を切る。
- ③. 豚ロース肉はaにつけ込む。
- ④. フライパンに油を敷いて③の両面を焼く。
- ⑤. ③を器に盛り、上に②を天盛りにする。半月切りのトマトを添える。

栄養価: エネルギー: 190kcal 蛋白質: 13.7g 脂質: 11.2g 食塩: 0.8g

鹿児島厚生連病院健康支援課
 〒890-0062
 鹿児島市与次郎1丁目13番1号
 TEL 099-806-1101
 E-mail kou.tis@ks-ja.or.jp

皆様からのご意見やご質問をお待ちしています。

