

新しい生活様式における熱中症予防

マスク熱中症にご注意！

人は体から熱を放散するための様々な仕組みを持っています。汗をかくこと、皮膚の血流を上げること、皮膚の血管を拡張するなどです。そしてもう一つの仕組みに「呼吸」があります。

マスクをすると、通常に比べ呼吸が妨げられ、体熱放散しにくくなります。某自治体で2020年5～8月に救急搬送された熱中症患者の約38%が救急隊が現場に到着した際にマスクをつけていました。マスクをしていると口の渇きを感じにくくなり、水分補給が不十分になり、気づかないうちに脱水が進む危険性もあります。

リスクを回避するには...



①適切な水分補給

マスクを着用する場合には、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心がけましょう。また、周囲の人との距離を十分にとれる場所で、マスクを一時的にはずして休憩することも必要です。

水分補給のポイントとしては、1回にコップ1杯(200ml)程度、通常は1時間おき、運動時は10～20分おき、冷たすぎない水を(38℃以上の高熱時は除く)摂取することです。高齢者の方は加齢により体に水分を蓄える力が減るのに加え、喉の渇きを感じる感覚が低下しているため特に注意が必要です。

熱中症発生状況の変化 (神奈川県横浜市の例)

| 2019年度 | | 2020年度 | |
|--------|-----------------|--------|-----------------|
| 1位 | 屋外作業 21% | 1位 | 居室内エアコン使用なし 24% |
| 2位 | 屋外歩行中 20% | 2位 | 屋外歩行中 22% |
| 3位 | 居室内エアコン使用なし 17% | 3位 | 屋外作業 19% |
| 4位 | スポーツなど 14% | 4位 | 居室内エアコン使用あり 10% |
| 5位 | その他 12% | 4位 | スポーツなど 10% |
| 6位 | 居室内エアコン使用あり 10% | 5位 | その他 8% |
| 7位 | 屋内作業 7% | 6位 | 屋内作業 7% |

(注) 四捨五入による端数処理の関係で100%にならない

②エアコンの使用

高齢者が熱中症で救急搬送されたときの発生場所は、屋外より住居内の方が多くなっています。エアコンをつけると寒い、光熱費がかさむといった理由でエアコンの使用を控える人もいますが、室温が28℃を超えないようにしっかりと冷房を使うことが大切です。もしも寒いと感じるなら、エアコンを付けた状態で靴下を履いたり上着を羽織りましょう。また、扇風機を使う場合は、直接体に向けずに壁に当てて空気を循環させるだけでも気化熱で体温が下がります。

合わせて新型コロナ対策としては、エアコン使用中もこまめに換気を行きましょう(エアコンを止める必要はありません)。一般的な家庭用エアコンでは室内の空気を循環させるだけで換気は行っておりません。

少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動しましょう！

涼しい室内に入れられない場合は日陰で首元に日光が当たらないよう帽子をかぶる、冷却シートを貼る等で体を冷やしましょう。

8月の雑学・豆知識クイズ ♪

第1問

夏バテすると色が真っ白になる海の生き物はなんでしょう？

- ① わかめ ② さんご ③ たこ

第2問

夏の定番料理そうめん、日本国内でそうめん発祥の地とされているのはどこでしょう？

- ① 北海道② 奈良県 ③ 沖縄県



答えはページ下段にあります



さっぱり！鶏肉ときゅうりのバンバンジー

材料（2人分）

- ・鶏むね肉1枚（280g）・塩ふたつまみ・酒大さじ1・きゅうり2本
- ・長ネギ 適宜
- <A>
- ・酢大さじ2・すりごま大さじ2・みそ小さじ2・ごま油小さじ1・豆板醤小さじ1



簡

単

シ

ピ

作り方♪



- ①、鶏むね肉はフォークで全体に穴をあけて耐熱皿に入れ、塩をふり、酒をかける。ふんわりとラップをして電子レンジ（600W）で3分加熱する。裏返して2分加熱し、そのまま冷まして余熱で火を通す。（蒸し汁は取っておく）
- ②、きゅうりは千切りにする。<A>を混ぜ合わせる。
- ③、鶏むね肉は、大き目に裂き、蒸し汁にくぐらせる。
- ④、器にきゅうり、③を盛り、お好みで、斜め薄切りし水にさらした長ねぎをのせる。

コツ・ポイント

鶏むね肉ときゅうりを使った夏らしい味わいのバンバンジーです。鶏肉は、火を使わずにレンジで手軽に調理出来ます！

♡ お気軽にお立ち寄りください ♡

やさしい手仙台ケアセンター吉成

ホームページ <http://www.yasashiite-sendai.jp>

TEL 278-5739 FAX 278-5789



【ホームページ】



【問1】②さんご 【問2】②奈良県