



マスクや運動不足、新型コロナウイルスでリスク高まる 第4回

# 今年は、熱中症に注意が必要です！

新型コロナウイルスの出現に伴い、今年の夏は、いつもと違う生活環境を迎えます。自粛生活での体力低下やマスク着用による水分不足など、例年以上に熱中症に気をつけなければなりません。十分な感染症対策を行いながら、熱中症予防も心がけましょう。

なぜ、今年は熱中症の危険が高いのか？

新型コロナウイルス対策が続く中で迎える熱中症シーズン。感染症予防のため、①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗いや「3密（密集・密接・密閉）」を避けるなどの対策を取り入れた「新しい生活様式」を実践することが求められています。

こうした生活の変化により、例年とは違う夏を過ごす自覚をもたなければなりません。では、どんなところに熱中症のリスクがひそんでいるのか見ていきましょう。

慣れていない。

外出が減り、日光に当たったり、歩いたりする機会が減ることで、暑さに弱くなり、熱中症にかかりやすくなります。涼しい時間帯に、人ごみを避けて散歩をしたり、室内で運動したりする習慣をつけましょう。

2 マスク着用によって、水分不足になりやすい。

マスクをすると、のどの湿度が保たれて、のどの渴きを感じにくくなります。水分を口にする機会が減らないように、意識的にこまめに水分を（甘くない飲み物で）とりましょう。

3 日中に涼しい場所や施設などに行きにくい。

日中自宅で過ごす時間が増え、レモン、グレープフルーツなどです。疲れてきたなと思ったら、これらの食材を豊富に摂るように心掛けましょう。

また、脱水症状にならないために、定期的に水分補給をすることも大切です。コップ1杯程度の水分をこまめにとり、1日合計1.2リットルを目安に飲みましょう。野菜や果物、海藻など、水分を含んだ食材を食べるのも効果的です。

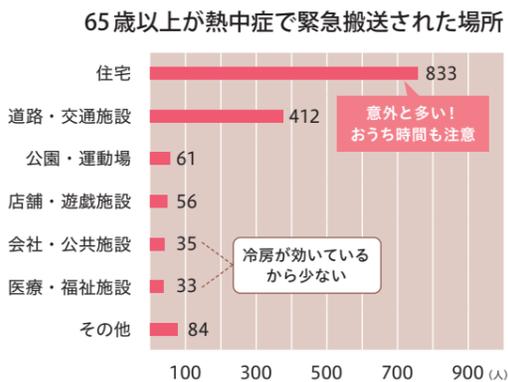
水分補給のタイミングは、①起きてすぐ ②朝食時 ③午前10時ごろ ④昼食時 ⑤午後3時ごろ ⑥夕食時 ⑦お風呂の前と後 ⑧寝る前がひとつの目安と言われています。

熱中症の多くは屋内で発生している！

で、店舗や公的機関など、冷房の効いた場所にいる機会が減少します。家でも、エアコンや扇風機を上手に使いましょう。

4 人と会う機会が減ることで、周囲のサポートを得にくい。

熱中症になる場所は、炎天下の屋外だけではありません。意外に



も、半数以上は屋内で、また夜間にも発生しています。閉めきった部屋で高温・多湿になると、熱中症にかかりやすくなりますので、自宅でも注意が必要です。

※東京消防庁「発生場所別の熱中症による救急搬送人員65歳以上」(H29年6～9月)より

みんなが熱中症予防こんな工夫をしよう！

熱中症にかかりやすいのは、体が疲れていて、栄養が足りていない証拠。熱中症にならない体をつくる食事のポイントについて紹介します。

夏バテを防ぐ栄養素は、たんぱく質（肉、魚、卵、大豆製品など）、ビタミンB1（豚肉、豆腐、味噌、モロヘイヤなど）、ビタミンC（果物、ピーマン、ブロッコリーなど）、ミネラル（野菜、果物、海藻、きのこなど）、クエン酸（梅干、酢、

Menu 夏バテ予防 おすすめメニュー



豆腐と豚肉の海苔巻き

疲労回復の栄養素と言われるビタミンB1を豊富に含むメニューです。豆腐を1cm厚さで6等分に切り、塩・こしょう・小麦粉を振った豚肉と海苔で包んで焼きます。お好みで、チーズや梅を巻いたり、消化を助ける大根おろしを添えたりしても、おいしく食べられます！

## 「食中毒」にも注意しましょう！

1、菌をつけない

よく洗う。清潔に。

- 手洗いの徹底  
指の間や手首、手の甲までしっかり洗いましょう。
- 調理従事者の体調管理
- 調理器具の使い分け  
肉や魚を切った後の包丁やまな板で、生で食べる野菜・果物などを切らないようにしましょう。
- 調理器具や食器の洗浄、消毒・乾燥の徹底



2、菌を増やさない

室温で長く放置しない。

- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下が目安  
詰めすぎや頻繁な開け閉めに注意しましょう。
- 調理した食品も室温で放置しないこと  
食中毒菌は10～40℃の時、急速に繁殖します。
- 65℃以上、または10℃以下で管理



3、菌をやっつける

十分に加熱調理を。

- 加熱は、中心部までよく火を通す  
中心温度75℃以上、1分間以上（特に、肉類、卵、魚介類は十分に加熱）。ノロウイルスによる汚染の可能性があるものは、中心温度85℃以上、90秒以上の加熱。
- 残った食品を温めなおす時も十分に加熱する

