

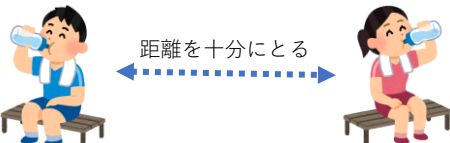
テーマ：新型コロナウイルスを想定した「新しい生活様式」での熱中症予防

新型コロナウイルスを想定して政府から「新しい生活様式」が示されました。今年の夏は、これまでとは異なる生活環境で熱中症予防を心がけていかなければなりません。

「新しい生活様式」での熱中症予防のポイント

マスクの着用について 適宜マスクをはずしましょう

- 気温・湿度の高い中でマスク着用は、熱中症リスクが高くなります。屋外で人と十分な距離(2m以上)を確保できる場合はマスクをはずしましょう。
- 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、周囲の人の距離を十分にとった上で、適宜マスクを外して休憩を取りましょう。



3密を避けながらも連携を!

- 3密(密集・密接・密閉)を避けつつ、熱中症になりやすい高齢者や子供、障害がある方への目配り、声掛けをしましょう。



従来の熱中症予防の徹底

暑さを避けましょう

- ・室内の温度・湿度をこまめに確認し、適切に管理しましょう。
- ・涼しい服装を心がけ、外出時は日傘や帽子を使用しましょう。
- ・急に暑くなった日や身体を動かす際は特に注意をしましょう。

こまめに水分補給をしましょう

- ・のどが渇く前にこまめに水分補給をしましょう。(水分制限のない方で食事以外に1日1.2リットルが目安)
- ・激しい運動や作業を行ったとき、多く汗をかいたときは塩分も補給しましょう。



エアコンの使用について 窓開放などの定期的な換気

- 熱中症予防のためにはエアコンの活用が有効ですが、新型コロナウイルス対策には換気扇や窓開放によって換気を行う必要があります。
- 換気により室内温度が高くなりがちなので、エアコンの温度設定をこまめに調整しましょう。



涼しい場所への移動

- 少しでも体調に異変を感じたら速やかに涼しい場所へ移動しましょう。
- 人数制限等で屋内の店舗等にすぐに入れない場合は、屋外でも日陰や風通しの良い場所へ移動して休みましょう。



日頃の健康管理について 体温測定、健康チェック

- 日頃の体温チェック・健康チェックは新型コロナウイルス感染症だけでなく、熱中症を予防するうえでも有効です。毎朝体温を測ることで平熱を知っておきましょう。発熱に早く気付くこともできます。
- 体調が悪いと感じたときは無理をせずに静養するようにしましょう。



参照：「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント
環境省・厚生労働省資料

熱中症の応急処置

意識がない場合

すぐに
病院へ!



- ◆ 命にかかわるため、すぐに救急車を呼んで病院に搬送します。
- ◆ 救急車が到着するまで涼しい場所で衣服をゆるめ、体を冷やします。

意識がある場合

衣服をゆるめて
風通しをよくする
水分・塩分を補給する



まずは
涼しい場所へ移動する
(屋外の場合は日陰へ)



ほむけ

- ◆ 意識があっても自力で水分補給ができなかったり、反応が鈍い場合は、重症化するおそれがあるので、病院を受診しましょう。
- ◆ 熱中症は高温・多湿的环境下で起こりやすく、日差しが強い屋外はもちろんの事、室内でも油断できません。暑さを避けて行動し、こまめな水分補給をして熱中症を予防しましょう。

参照：「栄養と料理」2019年8月号

かんたん
おいしい
からだに良い!

調剤薬局の管理栄養士メニュー

オクラと納豆と長いものネバネバ和え



【材料2人分】

- ・オクラ 4本
- ・納豆 2パック
- ・長いも 50g
- ・塩(茹で用) 適量
- ・納豆付属のたれ 2個
- ・かつお節 適量
- ・刻みのり 適量
- ・練りからし お好みで

コメント

【1人分】●エネルギー 81kcal ●塩分 0.6g

- 1 オクラは薄い塩水でさっと茹で、冷水にさらしてザルにあげ、粗熱が取れたら輪切りにする。
- 2 長いもは皮をむき荒く刻み、ビニール袋に入れ袋の上から麺棒などで粗く叩いておく。
- 3 大きめの器に納豆を入れて付属調味料を加えてよく混ぜ粘りを出す。
- 4 ①と②③を器に盛り、かつお節と刻みのりをのせ練りからしを添える。

あなたの街の健康ステーション永富調剤薬局

夏野菜と言えば上位に名前が出てくるほどオクラは人気の野菜です。食物繊維の他、カルシウムやベータカロテン、ビタミン、葉酸などを多く含んでいます。今回は納豆・長いも・オクラというネバネバ食材をとり合わせています。よく混ぜ合わせて粘りをだし、それぞれの食感の違いも楽しめます。ポン酢でいただいても美味しいです。