

熱中症予防×コロナ感染予防で 楽しい夏を健康に過ごす

新型コロナウイルス感染症の影響で、「新しい生活様式」を取り入れた生活が続いています。これからの季節は、熱中症のリスクが高まる時期。マスクと熱中症の関係を理解し、「熱中症予防」と「新しい生活様式」を両立させて、楽しい夏を過ごしましょう。

熱中症を予防するには

状況によってマスクを外す

マスクを着けると、皮膚から熱が逃げにくくなります。気が付かないうちに脱水症になるなど、体温調節が難しくなり、熱中症のリスクが高まります。公園や屋外で人との十分な距離（2メートル以上）がとれるときは、マスクを外して休憩することも必要です。

また、マスクを着けているときは激しい運動を避け、のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。外出するときは、環境省が発

表している暑さ指数(WBGT)や熱中症警戒アラートを参考



▲環境省HP

に、暑い日・時間帯の外出は避け、涼しい服装を心掛けましょう。

エアコンを活用する

熱中症を予防するためには、エアコンなどで部屋の温度を快適に保つことが有効です。ただし、感染症対策のためには、エアコンを使っているときでも、窓を開けるなど換気をする必要があります。換気によって室内温度が上がったときは、エアコンの温度設定を下げるなどの調整をしましょう。

体調をこまめにチェック

日ごろの体温測定や健康チェックは、感染症だけでなく、熱中症予防にも有効。体調が悪いと感じたときは、無理をせず自宅で休みましょう。

熱中症が疑われるときは

少しでも体調に異変を感じたら、早めに涼しい場所に移

動しましょう。右の図は、熱中症の応急処置の方法です。熱中症の疑いがあるときは、早めに対処しましょう。

症状	対処法	医療機関へ
軽度 目まい、立ちくらみ、こむら返り、手足のしびれ	●涼しい場所で休憩する ●冷やした水分・塩分を補給する	症状が改善しなければ → 速やかに → 医療機関へ
中程度 頭痛、吐き気、体がだるい、意識がもうろうとする	(上記に加えて) ●衣服を緩める、脱がす ●首や脇の下、太ももの付け根を冷やす	
重度 体が熱い、受け答えがおかしい、けいれん、意識がない	☎ 速やかに救急車を呼ぶ ※涼しい場所で体を冷やしながら、救急車の到着を待つ	

参考：熱中症環境保健マニュアル 2022

ヘルシー フッキング

No. 359 ～たんぱく質を取ろう～

鮭のムニエルきのこソースかけ

2人分の材料

- 鮭の切り身 140g ●酒 小さじ1と1/2 ●薄力粉 小さじ1
- 油 小さじ1 ●玉ねぎ 24g ●カラーピーマン 24g ●生しいたけ 20g ●えのき 12g ●しめじ 12g ●ねぎ 6g ●しょうが 2g ●だし汁 50g
- A：●しょうゆ 小さじ2 ●砂糖 小さじ2/3 ●みりん 小さじ1
- B：●片栗粉 小さじ1 ●水 小さじ2 強



作り方

- ①鮭の切り身は、酒を振りかけて臭みを抜く。
- ②玉ねぎ、カラーピーマン、生しいたけは軸を取ってせん切りにする。えのき、しめじはいづきを取り、3cmほどに切りほぐす。しょうがもせん切りにする。
- ③フライパンに油をひき、薄力粉をまぶした鮭を並べる。中火で焼き、両面焼きあがったらお皿に盛る。
- ④②の野菜ときのご類を油で炒め、だし汁を加え、Aの調味料で煮て、Bの水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ⑤④のきのこソースを、焼きあがった魚の上にかけて、最後に斜めにせん切りしたねぎをちらす。

1人分の主な栄養価

エネルギー169kcal、たんぱく質17.5g、食物繊維1.5g、食塩1g

監修 岡垣町食生活改善推進会(ヘルスマイトの会)