# ノリッピースマイル 2021年



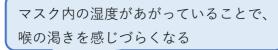
# 熱中症からカラダを守ろ

~コロナ禍の熱中症対策~



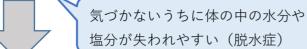
マスクをつけると熱中症になりやすい?

マスクをすると通常に 比べて呼吸が妨げられる



マスクをしていると水分が取りにくい

皮膚から熱が逃げにくく 体温が上昇しやすい



マスク着用により、熱中症のリスクが高まります!

#### 新型コロナウイルス感染症と熱中症の症状は似てるの?

発熱あるいは高体温、倦怠感、食欲不振、筋肉痛など似たような症状があります。

#### 屋内でも発生するの?

炎天下ばかりではなく、室温や湿度の上昇などにより室内で静かに過ごしていても起 こり得ます。





















なすの首



### お知らせ

# 今年も**ホワイト500に認定**されました!

ホワイト500(健康経営優良法人2021大規模法人部門)の認定 企業が発表され、倉敷成人病センターも3年連続で認定 されました。

ホワイト500とは・・・健康経営に取り組む優良な法人を 経済産業省と日本健康会議が共同で選定するものです。

岡山県内の医療機関で3年連続認定取得している のは、当センターのみです。

今後も"ひとりひとりにやさしいヘルスケアサポート"に 取り組んでまいりたいと思います。



健康経営優良法人 Health and productivity ホワイト500



### 熱中症予防Xコロナ感染防止のポイント

★屋外で人と2m以上(十分な距離)離れている時は マスクを外しましょう





- ★激しい運動は避けましょう
- **★**喉が**渇いてなくても**こまめに 水分補給をしましょう
- ★気温・湿度が高い時は特に注意しましょう
- **★エアコン使用中も**こまめに換気をしましょう (エアコンを止める必要はありません)
- **★涼しい服装、日傘や帽子**を使って工夫をしましょう
- ★マスクに関しては、自宅で家族のみで過ごす場合であれば、 負荷を避けるためにも、原則マスクを着用する必要はありません (マスクを外した際の手指消毒も忘れずに!)

# 熱中症は予防が大事!!

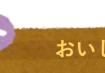
「3密」を避けながら十分な対策をとりましょう★





#### なす 夏の味覚

なすは体を冷ます作用が強く認められ、昔から高血圧や のぼせ症になすを食べるといいと言われてきました。 なすに含まれる成分の中には胃液の分泌を促し食欲を 増進する効果もあり、夏バテ予防におすすめの食材です。



# おいしいなすの見分け方

- ①紫紺色でツヤがある
- ②トゲが尖っていて固い
- ③ヘタの筋がくっきり出ている
- ④首が太い
- ⑤ハリがある



# 保存方法

なすは寒さに弱いので、冷蔵庫の中でも比較的 温度の高い野菜室で保存しましょう。また、な すは水分が蒸発しやすい野菜でもあるので、 ラップに包んで保存しましょう。

倉敷成人病健診センター

〒710-0824 岡山県倉敷市白楽町282 TEL: 086-427-3333 FAX: 086-422-6693 http://www.fkmc.or.jp/checkup/

