

熱中症からカラダを守ろう



～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

マスク内の湿度があがっていることで、喉の渇きを感じづらくなる

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

気づかいうちに体の中の水分や塩分が失われやすい（脱水症）



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。

熱中症予防Xコロナ感染防止のポイント

- ★屋外で人と2 m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★

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。



夏の味覚 なす

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湿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。

