

# 健康だより

NO. 51

## <夏号>

発行日 2020年7月  
(一財) 三重県産業衛生協会  
〒511-0068 桑名市中央町3丁目23番地  
TEL: (0594) 22-1010  
FAX: (0594) 22-1011  
http://www.kenkoshindan.or.jp

梅雨明けの知らせが待ち遠しい今日この頃です。  
新型コロナウイルス感染を防ぐため、「新しい生活様式」を実践しながら  
日常生活を送りましょう。

### 新しい生活様式における熱中症予防のポイント

#### 【暑さを避けましょう】

夏場は室内の温度が外の気温以上に高くなることがあり  
エアコンによる室温管理が重要です(熱中症の4割が屋内で発生)。  
一方、新型コロナウイルスの予防対策においては  
いわゆる3密(密閉、密集、密接)といわれる環境を避け  
屋内の滞在時では「**部屋の窓を風の流れるように  
毎時2回以上は開放(数分程度/回)し、換気を確保すること**」  
が推奨されています。  
通常のエアコンは空気を循環させるだけで、換気の機能はあり  
ません。したがって、新型コロナウイルスの予防のためには  
エアコンを使うときにも適切に換気を行きましょう。

#### ~効果的な換気方法~

##### ① まとめてより小分け

窓を開けて行う換気は1時間に10分程度が目安ですが  
1回で10分換気するよりも2回に分けて5分ずつのほうが効果的です

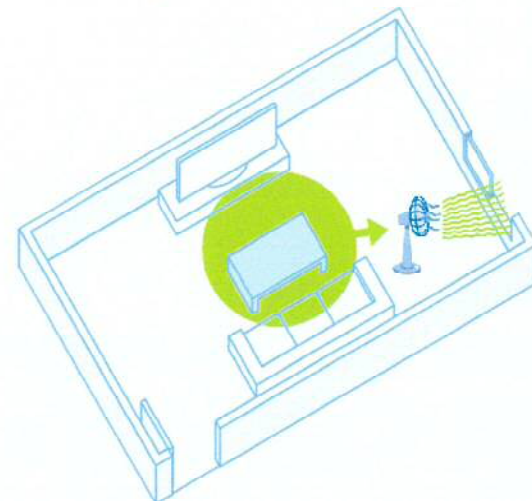
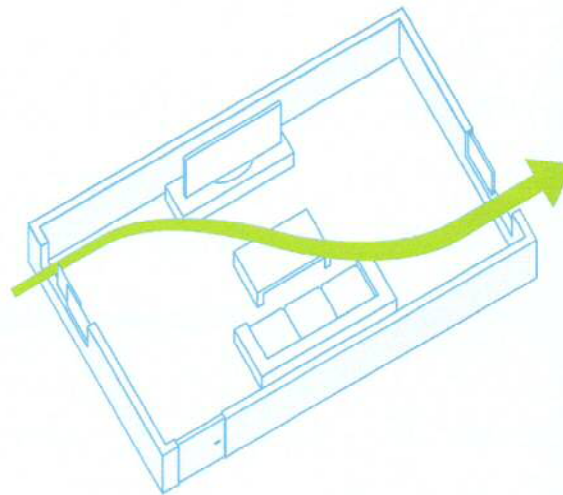
##### ② 対角線で開ける

窓を開ける時は、対角線上にある2か所を開けると空気の通り道が  
できて効率的です

##### ③ 風は小さく入れて大きく出す

風が入りにくい場合は風の入り口を小さくすると勢いよく入ります  
入り口は小さく出口は大きくが基本です

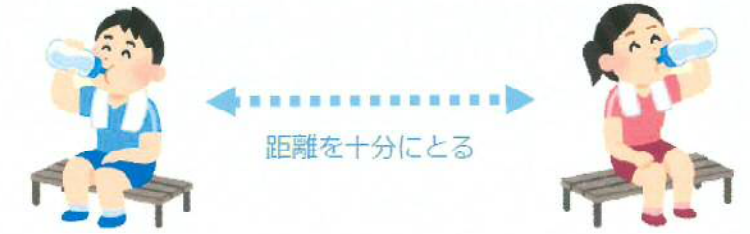
窓が1か所しかない場合や窓がない部屋の場合、扉を開けたり  
扇風機や換気扇を活用したりして換気を行きましょう



#### 【適宜マスクを外しましょう】

夏期の気温・湿度が高い中でマスクを着用すると熱中症のリスクが高くなる恐れがあります。  
気温が高くなり体内に熱がこもると汗をかき呼吸で冷えた空気を体内に取り込む事で、熱を発散  
して体温調節を行います。

しかし、マスクをしていると体温は3~4度ほど  
上昇すると言われており、温かい空気しか入って  
こないため、呼吸で身体を冷やすことが難しく  
なり、体温を上昇させてしまう可能性があります。  
屋外で人と十分な距離(少なくとも2m以上)が  
確保できる場合には、マスクを外すように  
しましょう。



(環境省・厚生労働省 新型コロナウイルス感染症に関する情報より抜粋)

#### 【こまめに水分補給をしましょう】

熱中症対策で大切なのはのどが渇いていなくても**こまめに水分をとる(1日の摂取目安: 1. 2ℓ)**  
ことです。  
マスクを着用していると熱がこもりやすく、発散しにくくなっているのに加え、加湿で口の渇きを感じ  
にくくなるため、マスクをしていない時よりも熱中症のリスクは高まる可能性がありますので注意  
しましょう。

### 健康診断実施における新型コロナウイルス対策

当協会では皆様に安心して健康診断を受診していただけるよう、以下の予防策に取り組んでおります

#### 【当協会職員の感染症対策】

- 健診実施職員のマスク・防護メガネ着用
- 内視鏡検査及び胃バリウム検査に携わるスタッフのフェイスシールド着用
- 手洗い・手指消毒、咳エチケットの徹底
- 出勤前及び出勤時の検温チェック、体調チェック(倦怠感・呼吸器症状の有無)

#### 【受診者様への感染症対策】

下記に該当する方は受診を控えて頂きます

- 発熱・咳・倦怠感・息苦しさ等の症状がある方、2週間以内に平熱より高い体温があった方
- 明らかな誘因のない味覚・嗅覚異常、又は4~5日続く下痢等の消化器症状が出ている方
- 2週間以内に、法務省・厚生労働省が定める諸外国への渡航歴がある方
- 2週間以内に新型コロナウイルス患者やその疑いがある患者との接触歴がある方

#### 【健診会場での感染症対策】

- 受付時に手指の消毒、健診機材は受診者一人ごとに消毒を実施する
- 実施場所の窓が開く場合、1時間に2回程度、換気を行う
- 椅子の間隔をあげ、人と人との間に距離をとり、受診者同士の会話を控えていただく



食育と健康 第35回は、「夏バテ予防と食・お弁当の夏対策」です。

【夏バテ予防と食】

夏バテの原因は3つあります。

○自律神経の不調

自律神経には体温を調節する機能があり、湿度の高い日本では汗の蒸発が妨げられたり冷房の効いた室内と屋外との温度差で体温調節が難しくなり、熱が体内にこもり疲れやすくなる

○水分不足

汗をかいた分の水分補給をしないと頭痛や嘔吐につながる

○胃腸の働きの悪さ

汗をかいたため皮膚の血管が拡張し、体の表面に血液が集まり、胃腸への血流が減少するため胃酸が少なくなり、胃腸が疲れ食欲不振の原因になる

バランスの良い食事とビタミンB<sub>1</sub>・酸味で夏バテを予防しましょう。

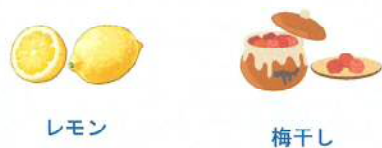
ビタミンB<sub>1</sub>

ビタミンB<sub>1</sub>はブドウ糖をエネルギーに変える時に必要なだけでなく、体温調節機能を司る自律神経の働きを整え、疲労回復にも役立つ栄養素  
不足すると疲労物質である乳酸が増える



酸味

暑さやだるさで食欲が落ちた時、レモンや梅干しなどに含まれるクエン酸は疲労回復効果がある  
レモンの香りにはストレスを和らげる働きもある



冷たい物

冷たい物のとり過ぎは体が冷え血めぐりが悪くなり胃腸の働きが弱まる  
食欲不振の原因



【お弁当の夏対策】

じめじめする梅雨や夏場は食中毒が発生しやすく、持ち歩いたり作ってから食べるまでに時間が空いたりするお弁当は特に注意が必要です。

発生する食中毒はノロウイルス又は細菌感染によるものがほとんどで、代表的にはブドウ球菌、腸炎ビブリオ、サルモネラ菌、O-157、カンピロバクター、病原性大腸菌で、これらは吐き気・嘔吐・腹痛・下痢などの症状を引き起こします。

食中毒を予防する三原則は菌を“つけない”“増やさない”“やっつける”です。

新鮮な食品、清潔な調理器具、丁寧な手洗いを意識して調理しましょう。



お弁当 食中毒対策 調理ポイント！

★生ものは入れない

肉や魚はしっかり加熱  
野菜も素揚げ 蒸す



★水分はできるだけ除く

水分が多いと細菌が増えやすい  
おかずの汁気はしっかり切る

★酢 梅干し しょうがを利用  
殺菌・抗菌効果のある食材利用



★素手で触れない  
清潔な箸 おにぎりはラップで握る

★前夜のおかずは再加熱  
加熱後冷めてから詰める



★練り物 食肉加工品も加熱  
ちくわ・かまぼこ・ハムも加熱する

★おかず同士くっつけない  
抗菌シート・カップなどでガード



★保冷剤 保冷バッグを使用  
保冷剤をお弁当箱の上のせると効果的

～ 無理せず 丁寧に 実りある生活で  
コロナ禍を 乗り切りましょう ～

いちじく

花の咲く場所が実の中で、外から見る事ができず昔は花が咲かない植物だと考えられていたため漢字では「無花果」と書く

