

# 一人ひとりが介護予防を！

令和3年  
5月号

## マスク着用による熱中症に注意が必要です！

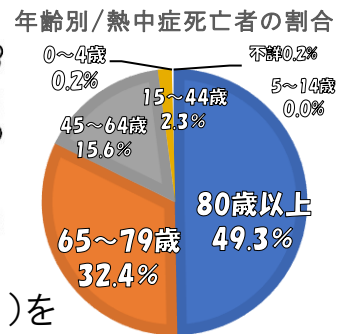
熱中症患者のおよそ半数は高齢者(65歳以上)って知ってましたか？！

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなります。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、手洗い、マスク着用、換気などの「新しい生活様式」を心がけましょう。

高温や多湿の時に、屋外に出る場合は、人と十分な距離(少なくとも2m以上)が確保できる場合では、適宜マスク外すなどの工夫をしましょう。

### マスク着用時は

- ① 激しい運動は避けましょう
- ② のどが渴いていなくてもこまめに水分補給をしましょう
- ③ 気温・湿度が高い時は特に注意しましょう



熱中症による死者の約8割が高齢者です！気温が30℃(真夏日)を超える日が増加します。35℃(猛暑日)を超える日は特に注意が必要です！

出典：「熱中症による死亡数  
人口動態統計 2019年」厚生労働省

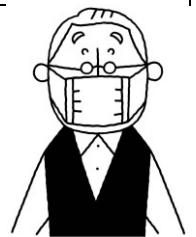
## 外出中よりも、屋内での熱中症が増えています！

外に居る時に発症すると思われがちな熱中症ですが、高齢者の場合は、家の中で発症することが多いのです。「日陰だから」「窓を開けているから」と油断していませんか？熱中症の発症には「気温」と「湿度」が大きく関わっています。換気をする場合は、窓とドアなど2か所を開けて風が通っているか、直射日光が室内に当たっていないかなどもチェックしましょう！

### ☑ 予防できているかチェックしましょう

のどが渴いていなくても水分補給しているか	部屋の風通しを良くしているか
エアコン・扇風機を上手に使用しているか	緊急時・困った時の連絡先を確認しているか
シャワーやタオルで体を冷やしているか	暑い時は無理をしていないか
涼しい服装をしているか	部屋の温湿度を測っているか
外出時には日傘、帽子を使用しているか	涼しい場所や施設を利用しているか

## マスク着用中の「隠れ脱水」に注意しましょう！



人は運動をしなくても、じっとしているだけで体から水分を失っています。

特に、夏は気温が高く汗をかきやすいため、こまめな水分補給が必要です。

高齢になるにつれて、のどの渴きを感じにくくなることに加え、マスクの保湿効果により、さらにのどの渴きを感じ取れず、気づかないうちに脱水を起こしてしまいます。

マスクの付け外しが面倒なことから、水分補給のタイミングも減りがちです。

今回は上手な水分補給のポイントを紹介します。

## ●水分補給のタイミングは？

「のどが渴いた」と感じた時には、もう脱水が始まっています。渴きを感じてから水を飲むのではなく、渴きを感じる前に水分をとることが大切です。

生活リズムに合わせて、水分補給のタイミングを決めてしまうのも一つの方法です。

例)3回の食事+運動の前後や途中、入浴の前後、起床時、就寝前など

## ●どれくらい飲めばいい？

1日あたり1.2ℓを目安に水分補給をしましょう。

1回の水分補給量はコップ1杯(約150~200ml)が目安です。

1度にたくさんの量を飲むと、体に負担がかかります。「少量をこまめに」がポイントです。

## ●どんなものを飲めばいい？

通常的水分補給なら水で十分です。運動などでたくさん汗をかいた時には塩分を含んだスポーツドリンクが適しています。ただし、スポーツドリンクには糖分も多く含まれているので、飲み過ぎには注意しましょう。

コーヒーや緑茶、酒類は、尿の量を増やし体内の水分を外に出してしまうので逆効果です。お茶の中では麦茶やほうじ茶など、カフェインが少ないものがおすすめです。

## 疲労回復に効くビタミンB群をとろう！

疲労や寝不足も、熱中症を引き起こす要因の一つです。水分補給だけでなく、休息をとりながら、食事にも気を付けることで体の回復を早め、熱中症を予防することができます。

今回は「疲労回復ビタミン」とも言われる、ビタミンB群を多く含む食品を紹介します。

ビタミンB群は全部で8種類ありますが、疲労回復に特に関わりの深いビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、B<sub>6</sub>について解説します。

### ビタミンB<sub>1</sub>



エネルギーのもとになる糖質の代謝に必要な栄養素です。ビタミンB<sub>1</sub>不足によりエネルギーが足りなくなると、慢性疲労を引き起こしやすくなります。

ビタミンB<sub>1</sub>を多く含む食品は、豚肉、ウナギ、大豆などです。にんにく、にらと一緒に食べると、ビタミンB<sub>1</sub>の働きが高まります。

### ビタミンB<sub>2</sub>



3大栄養素の糖質、脂質、たんぱく質を分解して効率よくエネルギーに変換します。

ビタミンB<sub>2</sub>を多く含む食品は、豚レバー、卵、納豆、サンマです。熱に強いので加熱調理にも向きます。

### ビタミンB<sub>6</sub>



たんぱく質、脂質の代謝に必要な栄養素です。

ビタミンB<sub>6</sub>を多く含む食品は、カツオ、豚ヒレ肉、バナナです。バナナなどの植物性食品よりも魚、肉などの動物性食品から摂取した方が体内で利用されやすくなります。

出典：環境省熱中症情報に関するホームページ