

この夏、マスク熱中症に要注意！ 対策のポイントは「ミネラル」

コロナ禍が続く中、暑い夏を迎えようとしています。毎年この時期になると熱中症になる人が少しずつ増え始めます。感染予防のためのマスク着用が一般化する中で、熱中症のリスクについても考える必要が出てきました。ウイルス対策をしながら熱中症も予防する、その効果的な方法やポイントについてご紹介します。



屋内での熱中症が増加

熱中症と聞くと、屋外で発症するイメージが強いですが、近年では新型コロナウイルスの影響もあり、屋内で起こるケースが増えています。2020年は、およそ6万5千人が熱中症で救急搬送され、そのうち発生場所の4割は「住居」でした。職場や屋内施設も合わせると実に半数以上が屋内の熱中症であり、外出自粛が続いている今年も屋内での発生に注意が必要になりそうです。

室内で起きる熱中症は、一般的に室温の管理や水分不足などが原因とされますが、それ以外にもエアコンのかけすぎや運動不足で体温の調整がうまくできなったり、汗をかきにくい体質、自律神経や栄養バランスの乱れも関係しているとされています。

マスクで体温が上昇する

コロナ禍で必需品となりつつあるマスクにも「熱中症リスクを高める」と懸念する声があります。マスクをしていると心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度が上昇することが多くの研究からわかっ

ています。

海外では、マスクを着用して5kmのジョギングを行うと、マスクをつけた皮膚部分の温度はマスクなしのときとくらべて1.76度上昇することを明らかにしている研究者もいます。さらに、人間の吐く息は体温と一緒に36〜37度とされていますが、マスクをしていると吐く息と同じくらいの温度の空気を吸い込むことになり、体温調整がさらに難しくなるとも言われています。



栄養でリスクヘッジ

熱中症対策として、まずはこまめな水分補給が大切です。コロナ禍による3密状態などが懸念される場合は別ですが、一般的にはマスクの長時間の着用は避け、運動時などはできるだけ外して熱がこもらないように心がけることが大切です。



栄養面では、体温調整や水分調整に欠かせない「ミネラル」を十分に補給することが効果的です。なかでも「マグネシウム」は、体の表面から熱を逃す働きがあり、体温調節に関わる重要なミネラルです。生野菜をはじめ、豆類や海藻類に多く含まれるマグネシウムは、まさに「天然のエアコン」と言えます。

感染予防のためにも、植物栄養物質が豊富なネギやニンニク、しょうが、わさび、唐辛子などの食品や抗ウイルス作用があるココナッツオイルを日頃から摂ることで、免疫力を高めておくことも大切です。

食や栄養など、自然の力を利用して熱中症やコロナウイルスに負けない免疫力をつけることが対策の一つと言えるのではないのでしょうか。

熱中症対策におすすめの食品

体温調整に必須の「マグネシウム」、体内の水分や塩分を調整する「カリウム」が熱中症対策に必須のミネラルです。

マグネシウムが多い食品

大豆・玄米・納豆・黒ゴマ・ワカメ・ひじきのり・スルメ・干し椎茸・ごぼう・オクラ
モロヘイヤ・バナナ・アボカド・パパイヤ
アーモンド・カシューナッツ



カリウムが多い食品

にんじん・かぼちゃ・ほうれん草・里芋
さつまいも・小松菜・トマト・キャベツ
春菊・バナナ・アボカド・キウイ・柿
メロン・スイカ・真鯛・カツオ



熱中症対策&免疫力サポート製品

細胞に必須のミネラルを補給

熱中症予防に欠かせないカリウムやマグネシウムなどのミネラルをはじめ、健康な体を維持するうえで必須のミネラルが豊富に摂取できる栄養補助食品です。植物由来のミネラルで吸収率にも優れています。



天然の抗菌・抗ウイルス作用

防水、防腐、殺菌力、抗菌効果を持つ柿渋タンニンと、カビ、大腸菌、ウイルス等を不活化する力がある銀イオンを組み合わせた新商品です。アルコールの代わりに、キッチン周りやテーブル、ドアノブ、直接に手や衣服に吹きかけて、菌やウイルスを予防します。



免疫力を高める中鎖脂肪酸

ココナッツオイルに含まれるラウリン酸、カプリル酸、カプリン酸などの中鎖脂肪酸には、抗ウイルス・抗菌作用があることがわかっています。調理に使用しやすい無臭タイプやエネルギー補給に最適なMCTオイルなど、多数の商品をラインナップしています。