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

# 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 熱中症と聞くと、屋外で発症するイメ

# 増えています。2020年は、おおよそ6万 5千人が熱中症で救急搬送され、そのうち

# **Botalabo Topics**

# 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」

# マスクで体温が上昇する

にも「熱中症リスクを高める」と懸念する 呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度 があります。マスクをしていると心拍数 コロナ禍で必需品となりつつあるマスク

管理や水分不足などが原因とされます 動不足で体温の調整がうまくできなかっ が、それ以外にもエアコンのかけすぎや運 養バランスの乱れも関係しているとされて たり、汗をかきにくい体質、自律神経や栄

がさらに難しくなるとも言われています。 76度上昇することを明らかにしている研 ギングを行うと、マスクをつけた皮膚部分 度の空気を吸い込むことになり、体温調整 温と一緒で36~37度とされていますが、マ 究者もいます。さらに、人間の吐く息は体 の温度はマスクなしのときとくらべて1・ スクをしていると吐く息と同じくらいの温

# います。 海外では、マスクを着用して5㎞のジョ

今年も屋内での発生に注意が必要になり

型の熱中症であり、外出自粛が続いている 内施設も合わせると実に半数以上が屋内

そうです。

室内で起きる熱中症は、一般的に室温の

発生場所の4割は「住居」でした。職場や屋

が上昇することが多くの研究からわかっ

# 熱中症対策&免疫力サポート製品



けることが対策の一つと言えるのではない 症やコロナウイルスに負けない免疫力をつ ココナッツオイルを日頃から摂ることで、 辛子などの食品や抗ウイルス作用がある 富なネギやニンニク、しょうが、わさび、唐

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

アーモンド・カシューナッツ

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

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



えます。

感染予防のためにも、植物栄養物質が豊

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

などはできるだけ外して熱がこもらない にはマスクの長時間の着用は避け、運動時 などが懸念される場合は別ですが、一般的 補給が大切です。コロナ禍による3密状態

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 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。

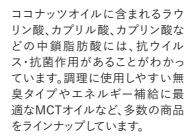
細胞に必須のミネラルを補給











免疫力を高める中鎖脂肪酸

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

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

# 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。アルコールの変わりに、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。

