



マスクの夏 熱中症対策を！



新型コロナウイルス感染拡大を受け、2度目の『マスクの夏』がやってきます。ワクチン接種が進んでいます。マスクを外した日常生活が送れるようになるのは、まだ先になりそうです。

本格的に暑くなり始めるこの時期は、マスクの着用により熱中症のリスクが高まります。そこで今回は、熱中症対策についてご紹介します。

こまめに水分摂取を

マスクを着用していると、口の中の渴きを感じにくくなります。脱水状態になっているにも関わらず、水分補給をせずにいると、熱中症になってしまう可能性があります。そのため、のどが渇いていなくても、こまめに水分摂取をしましょう。



一般的に食事以外に1日当たり1.2リットルの水分の摂取が目安と言われています。飲む水の温度は38℃以上の高熱時を除き、冷たすぎないものが良いです。冷たい水が大量に入ると、体は逆に消化酵素が働きやすい温度に戻そ

うとして、体温を上げてしまうため、キンキンに冷えた水を一気に飲むのは避けましょう。冷たすぎない水をこまめに少しずつ飲むのがポイントです。

激しい運動、作業を行ったときや多くの汗をかいたときには、塩分も補給しましょう。

屋外での注意点

マスクをつけると、皮膚からの熱が逃げにくくなり、気付かないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまう。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。マスクを着用している場合には、激しい運動や作業は避けられた方がよいでしょう。

涼しい服装を心掛け、日傘や帽子を使用し、少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動してください。涼しい室内に入れなければ、日陰に入りましょう。

天気予報を参考に、暑い日や時間帯を避け、無理のない範囲で活動しましょう。



エアコンを上手に使いましょう

マスクをつけない屋内にも、熱中症になってしまうリスクがあります。暑さを感じるまでエアコンを使わない人が多いですが、気温がさほど高くなっても、湿度が70%を超えると汗が蒸発しにくく、熱がこもりやすくなるので要注意です。特に高齢者は室温が28℃を越えないようにしっかりとエアコンを使うことが大切です。



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。

一般的なエアコンは室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません。窓とドアなど2か所を開いたり、扇風機と換気扇を併用すると良いです。換気後はエアコンの温度をこまめに再設定しましょう。

子供のマスク着用について

乳幼児は自ら息苦しさを体調変化を訴えることが難しく、自分でマスクをはずすことも困難です。そのため、次のようなマスクによる危険性が考えられます。

- ・熱がこもり、熱中症のリスクが高まる
- ・呼吸が苦しくなり、窒息の危険性がある
- ・嘔吐した場合にも窒息する可能性がある
- ・顔色、呼吸の状態など体調変化の発見が遅れる



子どもがマスクを着用するときには、いかなる年齢であっても、保護者や周りの大人が注意することが必要です。感染の広がりへの予防はマスクの着用だけではありませぬ。保護者とともに、集団との3密（密閉・密集・密接）を避け、人との距離（ソーシャルディスタンス）を保つことも大切です。

湿度が上がるこれからの時期が、特に熱中症になりやすい時期です。高齢者、子ども、障がい者の方々は熱中症になりやすいので十分に注意が必要です。周囲の方からも積極的な声かけをしていきましょう。

エナジードリンクって何？

眠気をスッキリさせたいときや集中力を高めたいときなどに、活用されるエナジードリンク。よく目にする栄養ドリンクとはどう違うのでしょうか。

今回はそれらの違いなども含めて解説していきます。



エナジードリンクと
栄養ドリンクとの違いは？

◇エナジードリンク

「清涼飲料水」に分類されます。リフレッシュ要素が強く、炭酸入りのものが多いのが特徴です。あくまで食品の一種ですので、成分配合量表示の義務はなく、効果効能を謳う事はできません。

◇栄養ドリンク

「医薬品または医薬部外品」に分類されます。栄養ドリンクには「タウリン」が配合されていることがあります。タウリンには、筋肉の疲労や摩耗の原因となる老廃物の除去を助け、筋肉細胞へのダメージや酸化ストレスを軽減する効果が確認されています。

エナジードリンクや
栄養ドリンクに含まれる成分

エナジードリンクや栄養ドリンクにはカフェイン、アルギニン、ビタミンB群などの成分が入っています。それぞれの効果は以下の通りです。

◇カフェイン

脳神経を興奮させることで眠気を防ぎ、疲労感を解消させる効果があります。また、脂肪分解酵素の活性を高める作用もあります。運動前に摂取すると効率よく脂肪が燃えるので、運動のパフォーマンス向上にもつながると言われています。



◇アルギニン

子どもの成長期に必須と言われているアミノ酸の一種です。これは成長ホルモン分泌を促して筋肉増強に効果があるほか、免疫機能の向上、血流改善、生殖機能の改善の作用もあります。

◇ビタミンB群

ナイアシン（ビタミンB3）、パントテン酸（ビタミンB5）、ビタミンB6やビタミンB12などのビタミンB群ですが、これは身体の機能を保つための必須微量栄養素となっています。炭水化物や脂肪などを代謝し、効率よくエネルギーとして利用するためのサポートをしてくれます。



エナジードリンクの
飲みすぎは危険!?

エナジードリンクは清涼飲料水であり、医薬品のように明確な用法・用量がありません。しかし医薬品の一回量に匹敵するカフェインを含む製品もあります。エナジードリンクの多くの商品は容器本体にカフェイン含有量を表示していますので、飲むときには成分表示をよく確認し、安全に飲める量を考えるようにしましょう。

◇1日の目安

欧州食品安全機関(EFSA)によると、健康を維持するために望ましいカフェイン摂取量を以下のように提言しています。

- ・1日当たりカフェイン400 mg未満
- ・1回あたりカフェイン200 mg未満

◇薬との飲み合わせ

薬を服用中のときにエナジードリンクを飲むと副作用を起こしてしまう可能性があります。薬に入っている成分により、逆に効きすぎてしまうこと、逆により、逆効きすぎてしまうこと、基本的にはエナジードリンクは飲まないようにしましょう。

目的に合わせて
上手に取り入れましょう

エナジードリンクは、ビタミンなどの栄養素を含んでいるとはいえ、清涼飲料水ということは頭に入れておいたほうがよいようです。主に含まれる炭酸のシュワシュワした感じやカフェインの覚醒作用などにより、「元気が出る感覚」や「爽快感」などを味わえる飲み物であると言えます。

エナジードリンクに限らず、ブレイクタイムに必須といえるドリンク類。気分や体調によって飲み分け、上手にリフレッシュして乗り越えましょう。

(町田)

【参考文献】「ちくさ病院コラム」より



編集後記

一年半前、この欄で成人式を迎えた長男について書きました。その長男も今春から大学院に通っています。彼が学ぶのは雪水について。地球温暖化が問題になっている現代に役立つ学問を究めて欲しいと思っています。

一年半前、新型コロナウイルスが世界を暗転させるなど、想像できなかった。度重なる緊急事態宣言により、事業者は十分な経済的保障もなく時短営業、休業を強いられています。

東京オリピックが中止されていたら、もっと早期に有効な感染対策がされていれば…と、「たら」と「れば」と思い起こすことが多くあります。

ようやくワクチン接種が始まりました。ワクチン接種で、新しい気苦労も生じていますが、一日も早い収束を願っています。

(内山)

