

熱中症対策

私たちの身体の約60%を占めている（成人男性の場合）水分は、細胞の内外で生命維持に欠かせない役割を担っています。しかし、暑い日々が続く汗をかくと身体の水分やミネラルバランスが崩れやすくなります。そのため、熱中症や血液がドロドロになることによる心筋梗塞や脳梗塞の発症リスクが高まります。

今月は暑い夏を乗り越えるための「働く現場」での熱中症対策についてお話します。

★対策ポイント★

◎のどが渇いてからでは遅い！こまめに水分補給をしよう

のどが渇いてから水分をとっても、水分を吸収するのに30分位時間がかかり、また、汗で出た水分量の8割程度の補給で、脳が満足と判断してしまいます。特に暑い現場では、思っている以上に脱水症状が進行している場合があります。睡眠の前後、入浴前後、運動前後・途中、飲酒の前後も意識的に水分補給をしましょう。

◎こまめな量（180～360 cc程度）の補給が効果的

身体に一度に吸収できる量には限りがあります。
コップ1杯程度を目安にとりましょう。

◎食事も大切

食事には水分、塩分、身体のエネルギーとなる糖質が含まれており、熱中症予防において大切です。また、1日3食食べると必要な塩分が摂取できるといわれています。特に朝食は、食べ物に含まれる塩分が持続的に吸収できるため、しっかり食べましょう。



★飲み物を選ぶポイント★

大量に汗をかくと身体の水分と塩分が減ります。利尿作用のあるコーヒーや緑茶、砂糖が含まれた甘いジュースは血糖値が上がりやすく、現場での水分補給にはお勧めではありません。また、麦茶や水だけの水分補給だと、体内の塩分の割合が低下するため、梅干しや塩タブレットなどを一緒に摂りましょう。

<働く人の熱中症対策にお勧めの飲み物>

- ・経口補水液（熱中症対策 BEST）
- ・冷たい味噌汁（塩分・水分補給と身体を冷やす役割）
- ・スポーツドリンク（糖分に注意！）

※商品によっては糖分が多いものがあります

糖分が多い飲み物を一度に大量に飲むと、血糖値の急上昇を招き、糖尿病の発症リスクにつながります。

【飲み物に含まれる砂糖の量】

（内容量）÷（単位量）×（単位量あたりの炭水化物量）



栄養成分表示(100mlあたり)	
熱量	25
たんぱく質	0
脂質	0
炭水化物	6.2
食塩相当量	0.12

塩分量や糖分量などを栄養成分表示で確認しましょう。

※医師から水分・塩分等で指示を受けている方はそちらに従ってください。

効果的な水分補給で暑い夏を元気に乗り越えましょう！

