

第3回目「夏に向けて熱中症予防～水分の摂り方～」について



いよいよ梅雨に入りましたね。

徐々に気温が上がり暑さを感じ始めると、気になってくるのは、“熱中症”ではないでしょうか。

厚生労働省は、職場における熱中症予防対策を徹底するために、5月から9月まで「STOP！熱中症クールワークキャンペーン」を実施しています。発症時期は、6月から多くなり、7月8月がピーク、9月にも多いと報告があります。

令和4年の職場における熱中症による死亡災害の発生状況（速報値）では、死亡を含む休業4日以上の死傷者数は805人、うち死亡者は28人との報告があります。

職場の熱中症対策はお済みでしょうか？

私たち保健師も、事業所訪問すると、この時期は熱中症対策の水分の摂り方について、よく質問を受けます。

お仕事中の水分及び塩分の摂取については、作業の強度によって必要な摂取量は異なります。

作業場所のWBGT（暑さ指数）が基準値を超えるときには、食塩水やスポーツ飲料等の塩分濃度0.1～0.2%程度の水分の摂取を20～30分ごとにカップ1～2杯程度摂取することが望ましいと言われています。

ただし、スポーツ飲料には500mlあたりスティックシュガー約8本分（24g）の糖分も入っているため、摂りすぎには注意が必要です。スポーツ飲料の成人の1日あたりの目安は、500～1,000mlと言われています。脱水症状に応じて、適宜増減する必要があります。

普段の水分摂取は、水が基本となりますが、汗をかくとミネラルが不足するため、ミネラルを含む麦茶がおすすめです。

水分摂取のほか、熱中症予防のための日常生活は『朝食を摂る、バランスのとれた食事』と『十分な睡眠』『適度な運動』がとても大切です。できることから、取り入れて行きましょう！

皆様が、日々の生活を豊かに、心身共に健康に過ごされることを願っています。

コラムにお付き合いいただきありがとうございました。

☆ 今月のおすすめ

おすすめスポットは、日向の「日向サンパーク」です。

水平線の絶景が望める遊歩道があり、お出掛けにいかがでしょうか？

