

熱中症を予防するためには

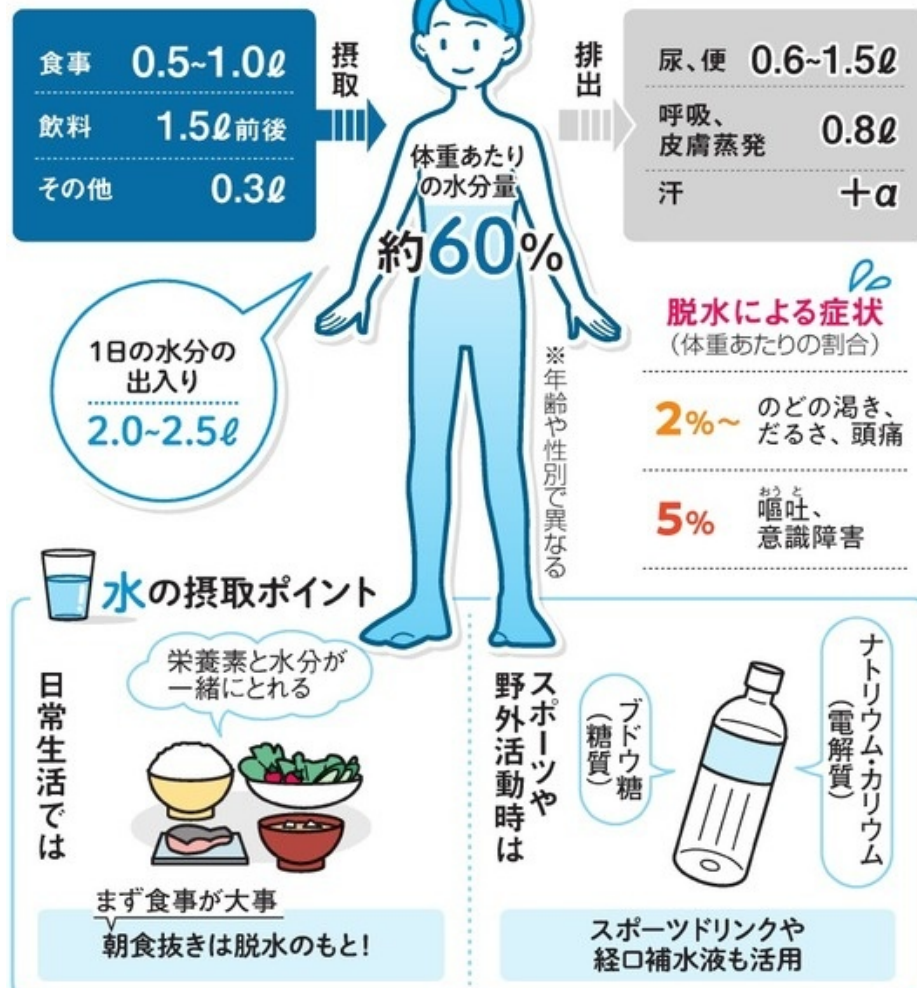
のどが渴く前にこまめな水分補給！



水分補給のタイミングとしては

- ・ 1日の摂取量の目標は1.5リットル
1回あたりコップ一杯の水を日に5回～7回ほど摂る
- ・ 起床時、運動時、入浴時、就寝前といったタイミングで意識的に水分補給する（先制飲水）
- ・ 食事の時や入浴前後など、2時間毎に水分を摂る

体に欠かせない水



熱中症対策の塩分補給、摂っていい量の目安はどれくらい？

たくさん汗をかいたとき体内から失われているものは？

熱中症は、汗をたくさんかき、体内の水分が足りなくなることで発症します。汗をかいたときには、水分と一緒にミネラルも失われてしまうため、熱中症の予防にはミネラルの補給も大切になってきます。

汗と一緒に失われてしまう栄養素
ナトリウム、カリウム、マグネシウム、カルシウムなどのミネラル成分

ミネラルが一定量以上失われているにもかかわらず水だけしか飲まず、ミネラルを補給しない状態が続くと「低ナトリウム血症」を引き起こすことがあります。

低ナトリウム血症とは

低ナトリウム血症とは、血液中のナトリウム濃度が低下することで以下の症状を引き起こす状態です。大量発汗によるナトリウム不足が原因のひとつであり、失ったナトリウムを補給せずに水ばかり補給していると発症リスクが高まります。

低ナトリウム血症で起こり得る症状

- ✓ 意識がもうろうとして、うまく水分摂取ができなくなる
- ✓ めまいや頭痛
- ✓ 足がつる、筋肉が痙攣する
- ✓ 多尿や頻尿、下痢
- ✓ 吐き気や嘔吐
- ✓ 呼吸困難
- ✓ 意識障害や錯乱、性格・情緒の変化

不足したナトリウムは、塩分（食塩：塩化ナトリウム）で補給できます。熱中症予防のために塩分や塩気の多い食べものが推奨されるのは、この低ナトリウム血症を予防するためです。

熱中症予防（低ナトリウム血症）の予防におすすめの食品は？

- ✓ スポーツドリンク
- ✓ 塩分入りのタブレット
- ✓ 塩分入りビスケット
- ✓ 1Lの水に1～2gの塩を溶かした塩水
- ✓ 塩飴
- ✓ 塩昆布
- ✓ 梅干し
- ✓ 味噌汁
- ✓ そばやうどんなどの麺類（めんつゆ）
- ✓ 漬物

真夏に屋外に出るとき、炎天下のもとで運動や作業をするときなど、たくさん汗をかくことが予想される状況では、水や麦茶と一緒に、塩飴や塩分配合のタブレット、ビスケット、梅干しなどを用意しておきましょう。
また、長時間スポーツをするときは、エネルギー・水分・塩分を一緒に摂取できるスポーツドリンクがおすすめです。

万が一、熱中症になってしまった、なりかけたときのために、経口補水液を備えておく、なお良いでしょう。

塩飴で塩分を補給するときに気をつけることは？

塩飴には塩、砂糖だけでなく、カリウム、カルシウムなど他のミネラル成分や炭水化物、クエン酸、ビタミン類なども含まれているので、活動のためのエネルギー補給や疲労回復にも役立ちます。持ち運びしやすいので、アウトドアレジャーや長距離移動、ランニングのときにも使いやすいです。含まれている成分に大きな違いはないので、味の好みや食べやすさなど、好みで選んでもかまわないでしょう。
なお、塩飴を食べるときは、できるだけ水分補給も同時に行うようにしてください。水分と塩分を一緒に摂ることで、汗をかいた体に必要な成分を効率的に吸収できるようになります。

塩飴での塩分摂り過ぎに注意

多少の違いはありますが、塩飴1粒には約20mgの塩分が含まれているといわれています。成人した日本人に推奨される1日当たりの塩分摂取量は6.5～7.5g程度とされているので、食事から摂取する塩分量も考えると塩飴は1日に10個までにしたほうが良いでしょう。

「1回の休憩につき500mlの水を飲み、塩飴を1個ずつ食べる」という休憩を、1日の運動や食事の間に数回はさむイメージで水分・塩分を補給すると考えるとわかりやすいかもしれません。

1セット

塩飴1個 + 水500mL

1日10セットまで



なお、梅干しには1個あたりに2～3gの塩分が含まれているので、熱中症対策として梅干しを食べる場合は、1日2～3個までと考えましょう。

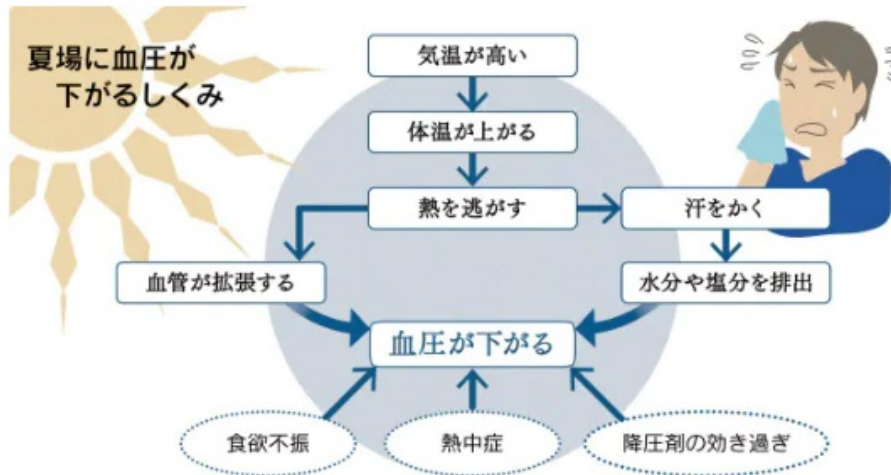
1日3個まで



スポーツドリンクと一緒に塩飴を食べても大丈夫？

塩分は熱中症対策に欠かせないミネラルではありますが、過剰摂取すると高血圧、糖尿病や肥満など生活習慣病のリスクを高めてしまいます。塩分の過剰摂取と高血圧は関連性が高いのでとくに注意が必要です。

塩分と糖分を含むスポーツドリンクと一緒に一緒に塩飴を食べると、塩分過多になり思わぬ体調不良を引き起こすことがあります。健康な人はあまり心配しすぎる必要はないでしょうが、高血圧や腎臓病などの持病がある人は、事前に医師に確認し、自分にあった熱中症対策をとるようにしてください。



おわりに：

熱中症対策には塩分補給も大切！塩飴や塩分配合のタブレットをうまく活用しよう

大量に汗が失われて起る熱中症や脱水を予防するには、汗で失われる水分と塩分の両方を一緒に補給する必要があります。水やお茶で水分補給をするときは、塩飴や塩タブレット、梅干しなどで塩分も補給しましょう。ただし、塩分の摂りすぎは生活習慣病のリスクを高めますので、1日の摂取量への配慮を忘れないようにし、すでに持病がある人は必ず医師に確認をとってください。

暑さ指数を下げるための設備の設置	
休憩場所の整備	
涼しい服装など	
作業時間の短縮	暑さ指数が高いときは、 単独作業を控え 、暑さ指数に応じて 作業の中止 、 こまめに休憩をとる などの工夫をしましょう。
熱への順化	暑さに慣れるまでの間は 十分に休憩を取り 、 1週間程度かけて徐々に身体を慣ら しましょう。
水分・塩分の摂取	のどが渇いていなくても 定期的に水分・塩分 を取りましょう。
健康診断結果に基づく措置	①糖尿病、②高血圧症、③心疾患、④腎不全、⑤精神・神経関係の疾患、⑥広範囲の皮膚疾患、⑦感冒、⑧下痢などがあると熱中症にかかりやすくなります。医師の意見をきいて人員配置を行いましょう。
日常の健康管理など	前日の飲みすぎはないか、寝不足ではないか、当日は朝食をきちんと取ったか、管理者は確認しましょう。熱中症の具体的症状について説明し、早く気付くことができるようにしましょう。
労働者の健康状態の確認	作業中は管理者はもちろん、作業員同士お互いの健康状態をよく確認しましょう。