

熱中症を予防するために

【6月のお題】：本格的に暑くなる前から、熱中症予防を開始する

厚生労働省の発表によると、2022年に職場における熱中症で死傷した人の人数は運送業が第3位となっており、決して他人事ではありません。

このような生活を送ってはいませんか？

暑さに負けないからだヘチェンジ！

□朝食を抜いて出勤している

- ×必要な栄養素が不足する
- ×体力が不足する

■ 1日3食しっかり食べる

- 野菜や魚・肉類も十分摂る
- おにぎり一個、バナナ一本からでも必ず朝ごはんを

□寝不足で出勤している

- ×体温調節機能が低下する

■ 7時間は眠る

- 前日の疲れを持ち越さない

□前の晩お酒を飲み過ぎて出勤している

- ×アルコールの利尿作用で水分不足になる
- ×睡眠の質が下がる

このような習慣では、夏の暑さに勝てません…

■ 出勤前夜のお酒はほどほどに

- 缶ビール1本程度にするなど節制を
- こまめに水を飲みながらの飲酒がオススメ

□水分をこまめに摂らない、またはコーヒーを水分代わりに摂っている

- ×水分は一気に摂ると尿になる
- ×カフェインは利尿作用で体外へ水を排出する



■ スポーツドリンクや経口補水液をこまめに摂る

- 理想は20～30分ごとにコップ1～2杯
- 水+塩飴でもOK

□生活習慣病を放置している

- ×糖尿病や高血圧は熱中症のリスクを高める

■ 病気を治療する

- 脳卒中や心筋梗塞などの重大な病気のリスクを減らしましょう

スポーツドリンクを大量に摂取したり、塩分を過剰に摂取すると、生活習慣病を悪化させます。適切な量の摂取と、治療が肝要です！



お互いの様子を見る習慣を

- ・意外と本人は気付かない熱中症の兆候を察知
- ・入職直後の社員は暑い中の作業に慣れていないため特に注意を



まとめ

熱中症を防ぐためには、今からの生活習慣が重要です。
症状を軽減するためにも、夏季は特に体調管理を意識してください。