

熱中症を予防するために

昨年熱中症を発症した社員の生活習慣の特徴は**寝不足**、**朝食抜き**、**毎日多めの飲酒あり**でした。

熱中症を防ぐ生活習慣 五か条

其の一、6～7時間は眠るべし

【前日の疲れを持ち越さない】



其の二、1日3食しっかり食べるべし

【おにぎり一個、バナナ一本からでも必ず朝ごはんをとる】



其の三、出勤前夜のお酒はほどほどにするべし

【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】



其の四、スポーツドリンクや経口補水液をこまめに摂るべし

【理想は20～30分ごとにコップ1～2杯、水+塩飴でもOK】



其の五、糖尿病や高血圧を治療するべし

【脳卒中や心筋梗塞などの重大な病気のリスクを下げましょう】

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！



室内でも起こる“かくれ脱水”にご注意を

発汗や不感蒸泄（ふかんじょうせつ：発汗以外の皮膚および呼吸からの水分喪失のこと）によって、自分で思っている以上に水分が失われています。梅雨時で外気は加湿されているが冷房によって空気が乾燥している室内（目安：湿度50%以下）では、水分補給の回数が少なくなりがちになり、特に起こりやすいです。脱水の一手手前で、体のだるさやめまい、頭痛などの不調を引き起こします。

【このような対策を】

- こまめな水分補給（目安：1回/20～30分）→コーヒーは脱水を進めます！**水か麦茶で補給**しましょう。
- 理想的な環境設定（室温：28℃ 湿度：55～65%）
- 3食かつ生野菜などミネラルもしっかり摂る

注意！

尿の色が濃い目のときは脱水状態です。すぐにコップ一杯の水を飲んでください。

