



熱中症対策できていますか？

2025年6月に労働安全衛生規則の改正により、努力義務とされていた、職場における熱中症対策が義務化となりました。熱中症をおこさないための対策（WBGT値（暑さ指数）の測定、作業環境の改善など）を行わないと、事業者は不履行による罰金等の罰則が課せられます。社員の命を守るために、各企業できちんと対策を取らなければいけません。

熱中症の予防のために、こまめな水分補給や塩分補給が大切であることは周知のことかと思いますが、適切な方法で行うこと、あるいはその指導ができていますか？

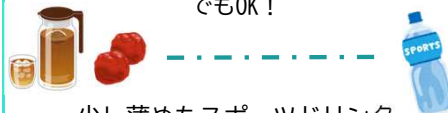
水分と塩分の補給は一緒に行うのがベストです。どちらか一方ではかえって症状を悪化させる恐れがあります。高温多湿の環境で30分以上の運動や

労働を行うと、強度や個人差はありますが、約300～800mLの汗をかきます。これをきちんと補うための水分と塩分を補給をしなければいけません。汗をかく作業をしている場合は、飲み物を身近に置き、2分おきに飲むなど、水分と塩分を補給をするタイミングや時間のルールを設けるのが良いです。

飲み物は常温がよいと言われますが、汗をかいて熱中症のリスクがある場合は、冷蔵庫で冷やした飲み物（5～15℃程度）を飲むことで、体の内側からも熱を下げることができます。これ以上冷たいと胃腸が働きが悪くなり、かえって吸収が悪くなる可能性があるので注意してください。また、小腸で1時間に吸収できる水分量は多くて800mL程度であるため、一度に多量に摂取しても意味がありません。こまめに水分補給をするようにしましょう。

水分・塩分補給のおすすめ！

水、麦茶、ルイボスティー + 梅干し
カフェインを含まない飲み物と梅干しの組み合わせ。梅干しは1日1～3個程度に抑えて、食べすぎには注意！塩分タブレットでもOK！



少し薄めたスポーツドリンク

水分、塩分、ミネラルと一緒に補えるスポーツドリンクには、糖分も多く含みます。粉末のものを使って薄めに調合したり、ペットボトルのものは水筒で水割りにして飲むのがおすすめです。

今月の

おすすめ



MOLTES施工（モルテス）

特徴：3種類の液剤を順番に使用することで、漂白、殺菌、防カビが1度で安全に行える。施工は有資格者が行います。

今月の豆知識

塩分過多ってどれくらい？

日本人の約3人に1人が高血圧と言われています。その背景には、高齢化と食塩摂取量の多さがあります。また、保存食のためでもあります。日本人の食文化は白米を中心とした食事が多く、白米を美味しく食べるためにはるか昔から味噌汁やお漬物、梅干し、醤油などの塩分が多く含まれるものを好む傾向にあります。厚生労働省推奨の成人1人1日の食塩目標量は、男性7.5g未満、女性6.5g未満とされますが、日本人の平均塩分摂取量は男性で約10g、女性で約9gと目標値を大幅に超えています。

ラーメンなど麺類のスープは飲み干さない、漬物や缶詰の汁は捨てる、醤油やソースなどの調味料は「かける」ではなく「つける」を意識する、塩分の

排出を促す役割のあるカリウムを多く含む食品と一緒に食べるなどに気を付けると、塩分過多の予防になります。カリウムは野菜、果物、海藻類に多く含まれ、熱に弱いので、生で食べるように意識しましょう。

好きなものを我慢しなければいけない未来はつらいので、少し意識するだけでも変わるはずですよ。

おいしく、健康的な食事をしていきましょう。

【食品に含まれる食塩量目安】

味噌汁1杯	約1.5g
しょうゆラーメン	6.0～9.0g
加工肉（ハム2枚・ソーセージ2～3本）	0.5～1.0g
チャーハン	約2.5g
たくあん2枚	約0.9g
6枚切りの食パン1枚	0.6～0.8g

