



働く人の



夏の水分補給と暑さ対策

水分補給

おすすめ：基本は水、お茶・お酒は利尿作用があるので適さない。
だらだら玉の汗をかいたら…水だけではなく、経口補水液や
スポーツ飲料で塩分・電解質を補給しましょう。

飲み方：のどの渇きを感じる前に、少しずつ、こまめに。

30分～1時間に100ml程度、屋外では15～30分おきくらいに。

(100mlの目安：500mlペットボトルで約5回分)

年齢が上がるにつれ、のどの渇きを感じにくくなるため、
早めの水分補給が大切！

目安量：1.5～2リットル（スープ等食事とする水分も含む）

塩分補給：だらだら玉の汗をかいた時、暑さで食事がとれない時、
体がだるい時。

※日本人の平均塩分摂取量は適量以上のため、日常生活で一時的に大汗をかいても食事がとれていれば、塩分補給の必要はありません。

※治療中の病気によって塩分制限がある場合もありますので、主治医にご相談ください。



注意!!：スポーツ飲料・ジュース・炭酸飲料・缶コーヒー（フラック以外）は糖分が多い！

350ml～500ml 1本で、飲み物の糖分3日分に相当！



暑さ対策

対策1. ぬらしたタオル  で腕や首などを拭いた後、うちわであおぐ 

対策2. 体の太い血管を冷やす

冷やす場所は、

←首の両側（頸動脈）、
わきの下、足のつけ根→



保冷剤、冷えピタ、
アイスノン、冷たい
ペットボトルなどで
冷やす

【現在、通院治療中の方へ】～思いがけず、仕事場や外出先で不調になった時のために～
「病名、通院先の情報、飲んでいる薬、アレルギー」などを記したメモを
携行しましょう。熱中症をはじめ意識障害などで自分が話せない時、
スムーズな診断や治療につながります。

