

運転中に病気などが原因で起こった事故のことを「健康起因事故」と呼びます。

これからの生活は今までとは異なる生活環境で過ごしていく必要があります。十分な感染症予防を行いながら、熱中症予防もこれまで以上に心掛けましょう。



熱中症対策で、スポーツドリンクや塩飴などを積極的に摂取していると言われる方が多くいらっしゃいます。水分・塩分摂取はとてとても大切なことですが、一方でそれらの摂りすぎによって「ペットボトル症候群」「糖尿病」「高血圧」などの生活習慣病を引き起こす可能性があります。良かれと思って行っていたのに、糖尿病になってしまった…と、ならないように正しい知識を身につけましょう。

涼しい環境

- ・エアコン、すだれ、カーテン等を利用し涼しさを保つ
- ・通気性、吸水性、速乾性に優れた衣類を着用し
- 可能であれば帽子も活用する
- ・打ち水をし、周りの空気を冷やす
- ・飲み物を持ち歩き、喉が渇く前に水分補給
- ・天気予防の気温・湿度を参考に「暑さ指数」を確認する

暑さ指数は環境庁のHPで確認できます
<https://www.wbgt.env.go.jp>

マスクと熱中症

外出時にはマスク着用が必要ですが、マスク内の湿度が上がり喉の渇きを感じにくくなるため脱水が進みます。マスクを着用しているときは、**のどが渇いていなくても喉が渇くまえに水分補給をしましょう(1日1.2ℓ)**屋外で人と十分な距離(おおむね2m)を確保できる場合には適宜マスクをはずし意識的に涼むことを心がけましょう。



脱水で心筋梗塞

汗が出ることで脱水となり、血液が濃くなり、高齢者や動脈硬化がある人(高血圧 糖尿病、脂質異常症など)では血管がつまる可能性が高くなります。

喉が乾いたと感じた時に飲む水の量は実際に体が必要としている量の2/3にしか満たないといわれます。体重の3%~4%の水が失われると、運動機能・体温調節機能が失われて、重篤な脱水や熱中症の原因に。**喉が乾く前に一度にカブ飲みはせず、こまめに水分補給をしましょう。**

アルコールで脱水症状

暑い日にビールを飲んで水分補給をしたつもりが、むしろ利尿作用によって脱水症状を引き起こしてしまいます。アルコール摂取時は、アルコールとは別に水を飲みましょう。



◆こんな時は「かくれ脱水」かも…



1 手の甲の皮膚を引っ張って放した後、3秒以内に戻らない



2 親指を押して放した後、3秒以内に爪に赤みが戻らない



日本人は塩分過多のため夏でも塩分は基本不用！

発汗により身体の塩分は失われています。しかし、汗の塩分濃度は0.5%程度と言われており、1リットルの汗をかいても、その塩分は5g程度です。スポーツ選手や炎天下で作業される方は多くの汗をかくため、多少不足気味となることが予想されます。

1日に摂取している塩分は11~13gと言われています。高血圧の方は7g以下が目標であり過剰に摂取している方が多いと考えられています。もちろん夏は熱中症や脱水に注意が必要です。特に高血圧の方は水分が不足すると血液が濃くなり、血管内で血液が詰まりやすくなるため、心筋梗塞などの病気を引き起こす可能性があります。実際、脳卒中や心筋梗塞は夏でも多く発生します。

夏場には、マメに水分補給をする事が重要です。日常生活では塩分は不要ですが、**大量に発汗した時のみ多少の塩分やスポーツドリンクを摂取しましょう。**あと、薬を服用されている方は飲み忘れに注意して下さい。



発行者
一般社団法人健康マネジメント協会 管理栄養士 佐藤 恵美子
東京都荒川区西日暮里2-36-15 TEL 03-5604-9547 FAX 03-5604-9548 ホームページ <http://health-ma.jp>
ご相談がございましたらメール・WEBよりお気軽にお問い合わせ下さい。

一般社団法人運輸安全総研トラバス
Mail tb@trubus.org ホームページ <https://trubus.org/>

トラバス