

# 産業医レター



## 産業医 平野雄（ヒラノタケシ）

昭和32年浜松市生まれ。産業医科大学医学部卒。北九州市立大学国際環境工学部教授、鎌倉女子大学家政学部管理栄養学科教授を経て、現在は、フリーランス医師。専門は内科学、腫瘍学、栄養学など。プロ野球は東京ヤクルトスワローズのファン。ただ今、海外旅行したい病で闘病中（時間が無くて行けません）。

## 熱中症対策：汗と水分・塩分の関係のおさらい

暑さが本格化してきました。皆さん、体調はお変わりありませんか？今回は、この季節に注意すべき「脱水とその対策」についてまとめてみました。人は汗をかくことで、体温調節をしています。しかし、汗とともに「水分」と「塩分（ナトリウム）」が同時に失われることを忘れてはいけません。汗の成分は約99%が水分ですが、0.3%程度の塩分（ナトリウム）が含まれており、大量の発汗が続くと「低ナトリウム血症」にもつながります。下の表に、脱水を防ぐ水分・塩分補給のポイントをまとめました。水だけの補給が続くと「低ナトリウム血症」のリスクもあります。汗をたくさんかく人は、塩分補給も忘れずをお願いします。

タイミング	推奨される飲み物	避けた方がよい飲み物
出勤前	常温の水・麦茶・経口補水液	コーヒー・緑茶（利尿作用）
工作中	水、スポーツドリンク（糖分控えめ）	エナジードリンク
仕事後	経口補水液、具の多い味噌汁など	甘すぎる清涼飲料水

### 脱水がもたらす体調不良

- 血圧低下 → 立ち眩み、眩暈
- 筋肉の痙攣 → こむら返り
- 集中力や判断力の低下
- ※ 特に高齢者・高血圧の方・降圧剤服用中の方は、軽度の脱水でも血圧が大きく低下することがあります。

ちょっとした対策には、①1時間に1回、コップ1杯の水を意識してとる、②「のどが渇く前」に飲む、③朝食は必ずとる（塩分・水分の補給源になる）、④屋外や倉庫作業では、塩飴や経口補水液を携帯する、などがあります。また、あまり知られていないことに糖分摂取を控えることがあります。糖分が多すぎると、腸管での水分吸収が遅れたり、胃に不快感を与えることがあります。厚生労働省やWHOは「糖濃度が高すぎる飲料は水分補給に不適」としています。

クールビズで、涼しい服装であっても、身体は確実に水分と塩分を失っています。体調不良を防ぐため、こまめな水分・塩分補給を忘れずに、この夏を元気に乗り切りましょう！

参考：経口補水液とスポーツドリンクの違い

比較項目	経口補水液（OS-1 など）	スポーツドリンク（ポカリスエットなど）
ナトリウム濃度	高い（40～60 mEq/L）	低め（10～20 mEq/L）
糖分	少なめ（2～3%）	やや多め（5～6%）
目的	脱水の補正・治療	軽度な水分補給・運動時
適応	発熱・下痢・熱中症時	スポーツ・日常生活

### 出典・参考資料

- ✓ 厚生労働省「職場における熱中症予防対策マニュアル（改訂版）」
- ✓ 環境省「熱中症環境保健マニュアル2022」
- ✓ 日本救急医学会「熱中症診療ガイドライン2015」
- ✓ 日本気象学会「熱中症予防に関する提言」2022年版