



2015.6

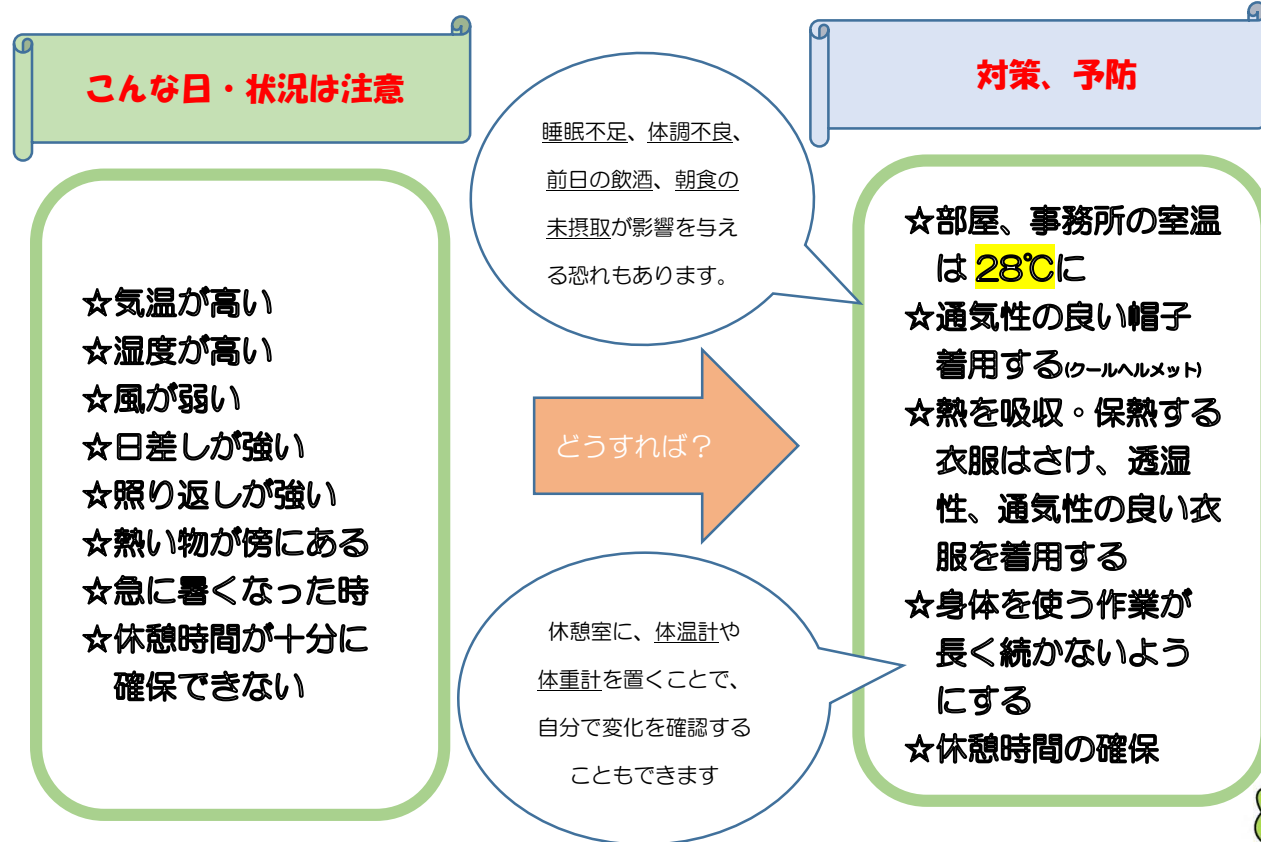


# 大阪自動車整備健康保険組合 保健師からのお手紙

平素より健康保険組合の保健事業にご理解とご協力を賜り厚くお礼を申し上げます。  
さて、梅雨に入り蒸し暑い季節が近づいてきました。これからの暑い季節も安全に過ごせるようにしたいですね。

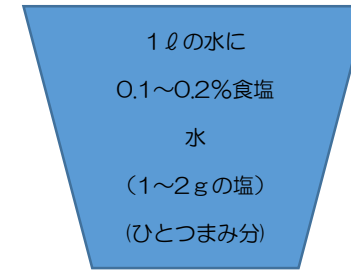
## 今月は“熱中症”が、テーマです。

近年熱中症は増加しています。  
熱中症とは、高温多湿な環境下において、体内の水分及び塩分(ナトリウム)のバランスが崩れたり、体内の調整機能が崩れるなどして発症します。  
起こりやすい時期として、梅雨の晴れ間や、梅雨明けの急に暑くなった時、8月の日中気温が上昇した日に熱中症患者数が増加します。



汗と一緒に塩分(ナトリウム)も排泄されます。そのため、水分だけでなく塩分も一緒に取ることで身体のバランスを少しでも調整することができます。  
夏場や作業中は汗をかく分、喉の渇きがなくても意識して定期的に水分摂取することが大切です。  
また、適度な糖分も一緒に摂取することで塩分の吸収がよくなります。

水分摂取量の目安☆☆20~30分程度に1~2杯(作業強度に応じて調整)



糖濃度(炭水化物)は低め(5g/100ml以下)、  
塩分濃度は高め(0.1~0.2%→ナトリウム40~80mg/100ml程度)  
→スポーツ飲料は糖分が多いものもあるので、  
塩分も入っているかチェック。

### ※発生時の対応



＜ご質問・お問い合わせ先＞  
〒542-0066 大阪府中央区瓦屋町2丁目11番16号  
TEL 06-6762-6371 FAX 06-6763-1800  
大阪自動車整備健康保険組合  
医療費適正化対策室  
保健師 阪本 妙 西本 亜子  
※相談開設日：火・木曜日

