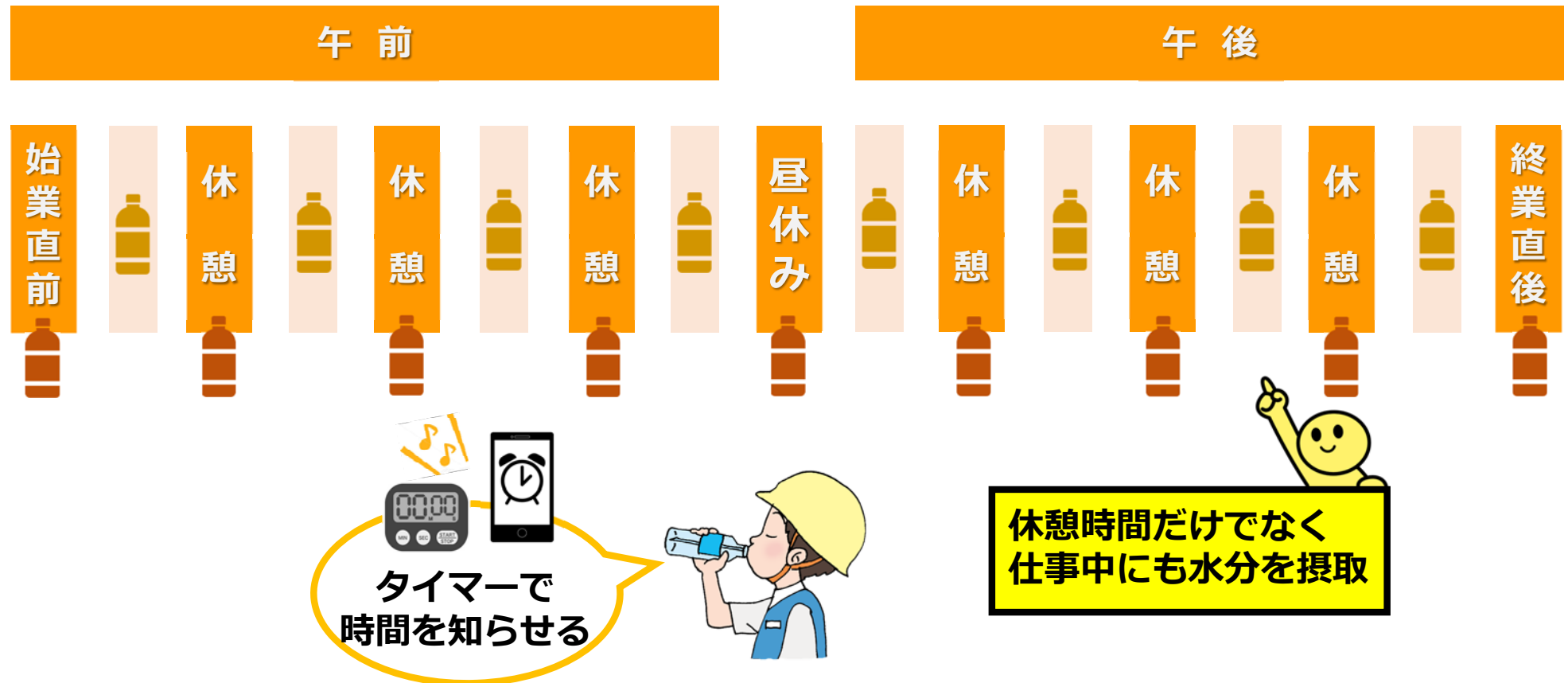


水分補給と休憩

水分補給も、大切な仕事

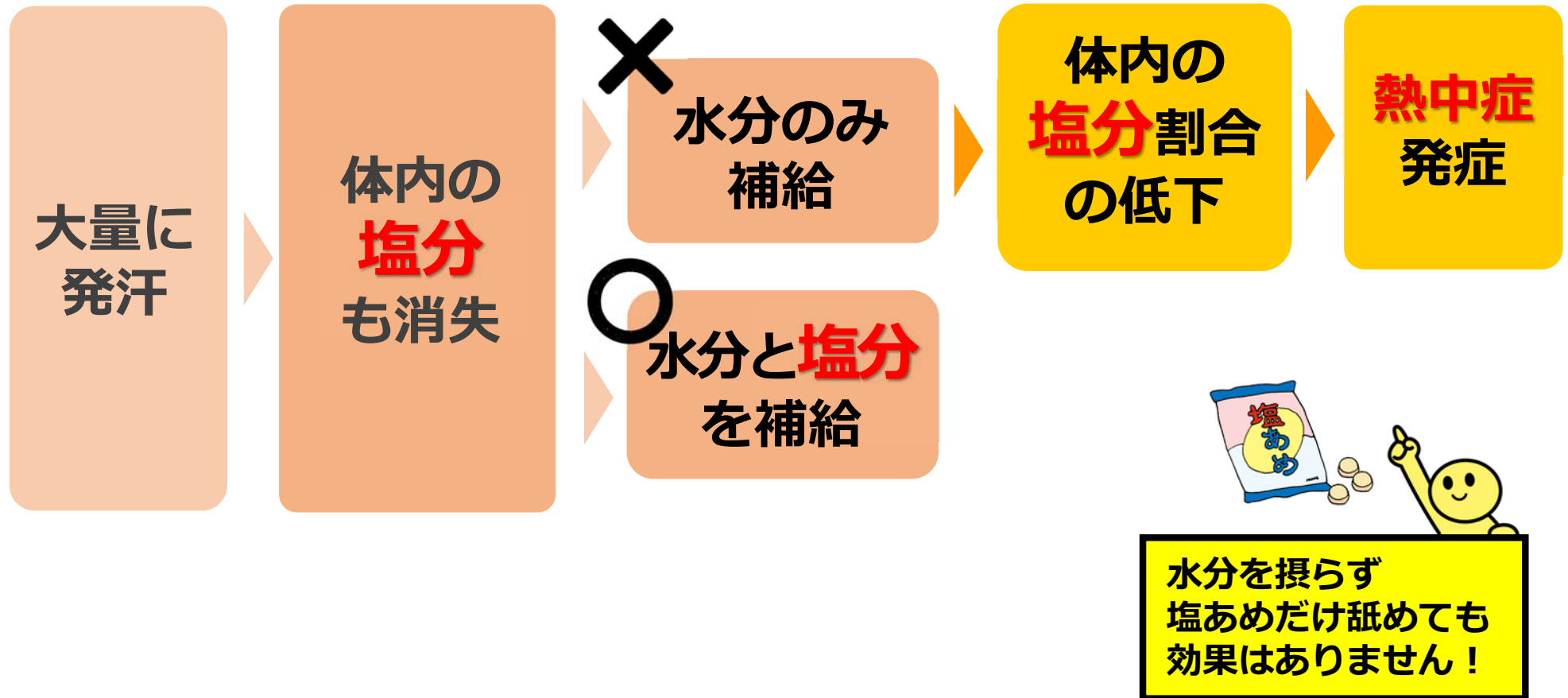
一般的な建設作業現場の休憩サイクルと水分補給例



解説

暑い現場では、自分が思っている以上に、脱水症状が進行していることがあります。こまめに休憩を取り、その都度、水分を補給しましょう。のどの渇きに関係なく、定期的に水分を補給する習慣をつけてください。

水分補給の際、塩分も同時に取る



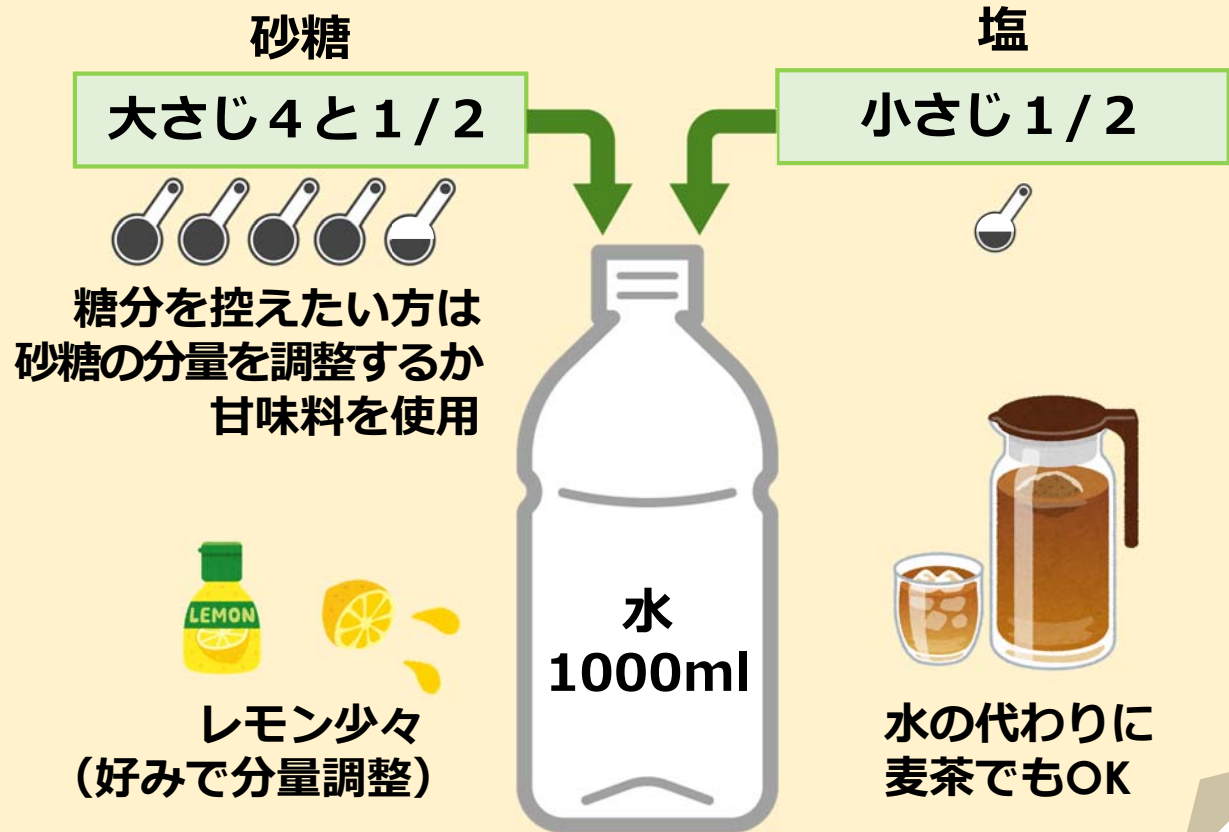
解説

大量に汗をかき、水分と塩分が減った状態のときに水だけを補給すると、のどの渇きは消失しますが、自覚症状がないまま、体内の塩分割合が低下して、熱中症になることがあります。水だけを飲むのではなく、必ず、塩分も一緒に補給してください。

水分と塩分を同時にとるには



熱中症予防ドリンクの作り方



解説

大量に汗をかいたときは、スポーツ飲料や経口補水液がおススメです。でも、商品によっては糖分が多いものがあるので、気になる方は、自分で熱中症予防ドリンクを作りましょう。

必要な塩分は食事にとれる

「1日3食」しっかり食べれば、必要な塩分は摂取できる



**仕事前に
必ず食事をする**

日本人の食塩摂取量の平均値：10.1g/日
(摂取目標の平均値：8gなので塩分摂取過多)

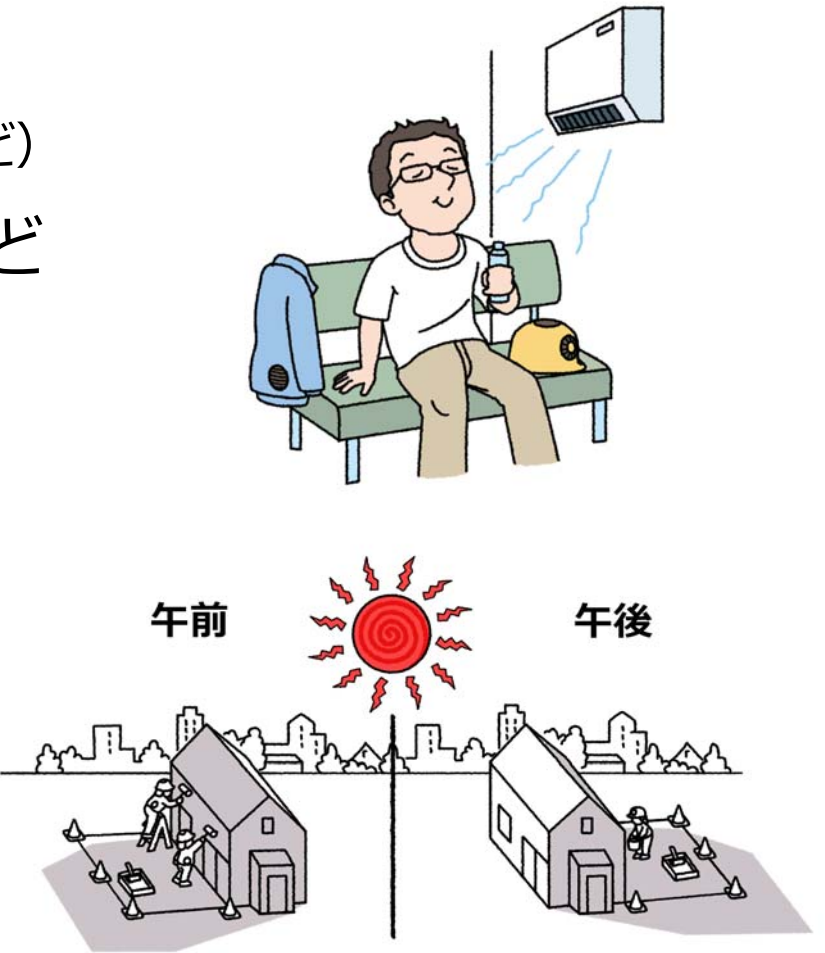
令和元年（2019）「国民健康・栄養調査」より

解説

水分と塩分はセットでとれと言いましたが、日本人の食事は、塩分過多気味なので、1日3食しっかり食べれば、必要な塩分は摂取できます。仕事の前は、必ず食事をしてください。

休憩時間について

- **こまめに休憩** (命が大事、臨機応変に対応)
- 休憩時間を有効利用 (水分補給、身体冷却など)
- 作業時間帯の見直し、シフト制導入など



(参考) 休憩時間の目安：特段の熱中症予防対策を講じていない場合

WBGT基準値からの超過	休憩時間の目安(1時間当たり)
1 程度超過	15分以上
2 程度超過	30分以上
3 程度超過	45分以上
それ以上超過	作業中止が望ましい

(出典) 米国産業衛生専門家会議 (ACGIH) の許容限界値を元に算出

解説

休憩は、暑さや作業の内容にあわせて、こまめに取ってください。
その都度、水分を補給したり、身体を冷却するなど、休憩時間を有効に活用しましょう。
早朝の涼しい時に作業をしたり、シフト制を導入するといった工夫も有効です。

まとめ

水分補給をするときは
必ず塩分も一緒にとる
(スポーツ飲料・経口補水液など)

暑さや作業の内容にあわせて
こまめに休憩をとる
作業時間帯の見直しやシフト制導入も有効