

えみこ先生の健康管理レター 今回のテーマ： 「基本は減塩！でも見極めが肝心。ドライバーのための賢い熱中症対策」

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。
大きな車を運転するドライバーの皆様が健康でなければ事故は防げません。健康を維持するヒントを毎月お届けします。



「車内はエアコンをつけていても日差しが暑い」「作業に集中していると、ついつい水分を摂るのを忘れてしまう」という声をいただきます。確かに、厳しい暑さの中での長距離運転や荷役作業は、本当に体への負担が大きいと思います。今回は「これから本番を迎える夏の猛暑」を無事に乗り切るための、熱中症リスクを少しでも減らす対策と水分の摂り方をお伝えします。

熱中症が引き起こす2大健康リスク

1. 集中力・判断力の低下（居眠り・ヒヤリハットのリスク）

体内の水分が失われると、脳への血流が減少し、頭痛やめまい、強い眠気やだるさに襲われます。

これが重大な運転ミス（健康起因事故）に直結します。

2. 急激な体温上昇（重症化のリスク）

直射日光を浴び続けたり、高温の車内で過ごしたりすると、体の体温調節機能が追いつかなくなり、最悪の場合は意識障害を起こす危険があります。



喉が渇く前に!!

基本は「こまめな水分補給」、滝汗の時だけ「塩分補給」!

なぜ「基本は水分（水・麦茶）だけ」でいいの？

普段の食事から十分な塩分が摂れているためです。

エアコンの効いた車内での運転など、通常の状態であれば、水分だけの補給で十分熱中症は防げます。

普段からの「減塩」は、高血圧や心臓疾患による健康起因事故を防ぐための大原則です。夏だからといって、いつでも塩分を多く摂る必要はありません。



なぜ「滝のような汗をかいたとき塩分」なの？

炎天下での長時間の荷役作業など、服の色が変わるほどの「滝のような汗」をかいたときは、水分と一緒に大量の塩分も失われます。

この状態のときだけ、ピンポイントで塩分を補給するのが、高血圧予防 と熱中症対策を両立する賢い選択です。



水分補給の目安

飲むタイミング：喉が渇いていなくても、**20分～30分に一度**

飲む量：コップ半分～1杯程度（約100～200ml）

基本の飲み物：水、または麦茶（ノンカフェイン・ノンカロリーで、余分な塩分も含まれません）

注意点：緑茶やコーヒー、エナジードリンクは利尿作用で水分を外に出してしまうため、水分補給には向きません。



【普段の運転中（基本スタイル）】 → 水や麦茶での水分補給がベスト！体に優しく、余分な塩分や糖분을摂りません。

【滝のような汗をかいた作業前後（特別スタイル）】

→ この時だけは、経口補水液、塩飴、梅干しなどで、失われた塩分をクイックに補給しましょう。

【休憩時間のひと工夫】

→ 冷却シートやネッククーラー、ひんやりタオルで首元や脇の下を冷やすと、効率よく体温を下げられます。

「夏はとにかく塩分を摂らなきゃ」と思いがちですが、ドライバーの皆様にとっては「基本は減塩、滝汗の時だけ塩分」が正解です。

「喉が渇く前に、まずは水や麦茶を飲む」

この賢い習慣が、あなたの健康を守り、安全運転につながります。

最新号のダウンロードはこちらから



一般社団法人
健康マネジメント協会

<http://health-ma.jp>
03-3803-8220
東京都荒川区西日暮里2-36-15



行政書士法人シグマ

神奈川県川崎市中原区新丸子町760番地2-502
TEL：044-322-0848

