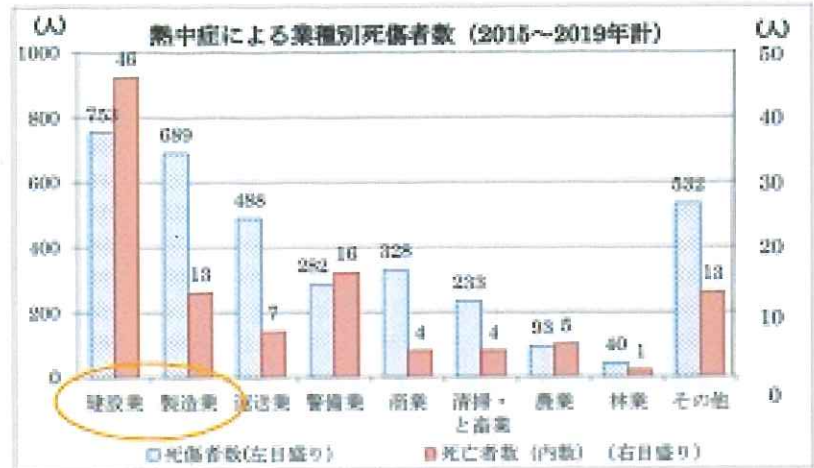


# 今からできる！熱中症対策！

## ～現場の熱中症の現状～

熱中症は体内の水分と塩分のバランスの崩れ、体温調節機能の低下によるめまい、筋肉硬直、大量発汗、意識障害などの症状があれば、重篤な場合死亡することもあります。現場での熱中症予防の為に作業管理などの対策とともにお互いの体調管理の呼びかけが重要となります。

建設業が最も患者数が増えてきています。



厚生労働省HPより参照

今からできる予防方法は・・・

## 運動 + 牛乳



なぜ牛乳が熱中症予防に効果があるのでしょうか！？

運動後にたんぱく質をとると、**アルブミン**が合成されます。**アルブミン**には水分を保持する働きがあるため、血液中にアルブミンが増えると水分が引き込まれ、血液量が増えるのですが血液は、汗の材料でもあるため、血液量が増えると、汗をかきやすくなったり、皮膚血流の増加による熱放散をしやすいくなったりして体温が上がりにくい体になれるのです。さらに・・・**牛乳**に含まれているカルシウムやペプチドのおかげで血圧もをさげてくれるという効果も♪

(牛乳が苦手な方は、チーズや乳製品も代用可)



今年の夏は運動後のビールの前に牛乳を飲むのはいかがですか？



※高血圧の方は運動後の牛乳は控えこまめな水分補給で予防しましょう!!