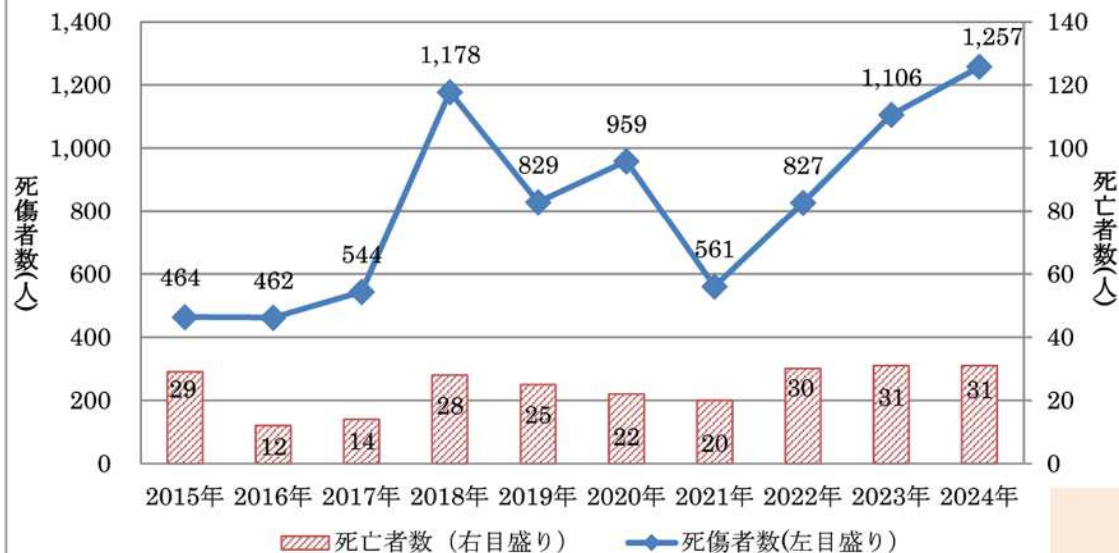


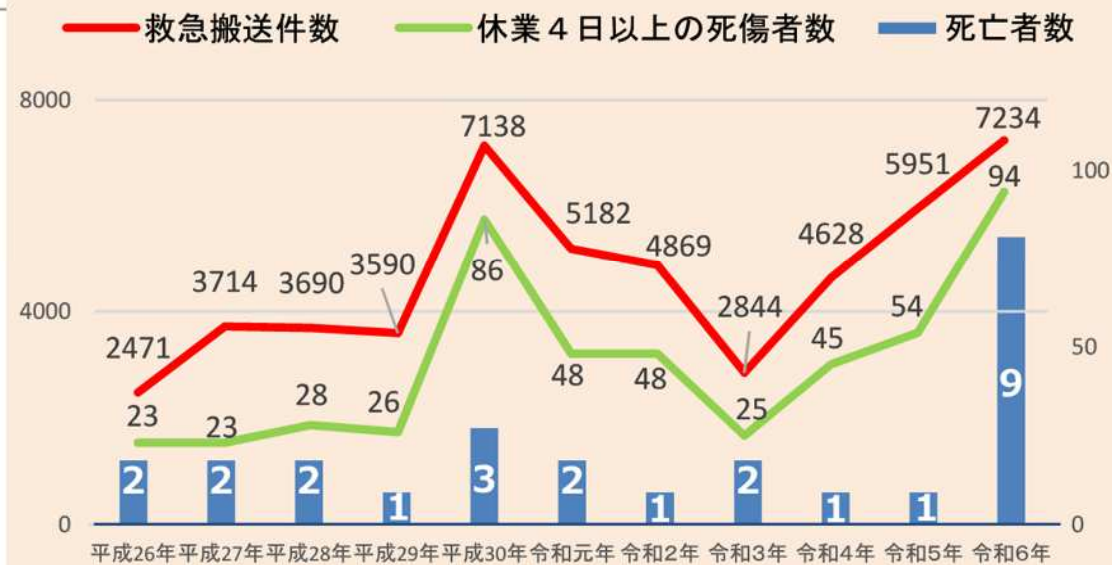
職場における熱中症による死傷者数の推移



← 全国の統計

大阪府内の統計 →

熱中症による労働災害発生件数及び救急搬送件数



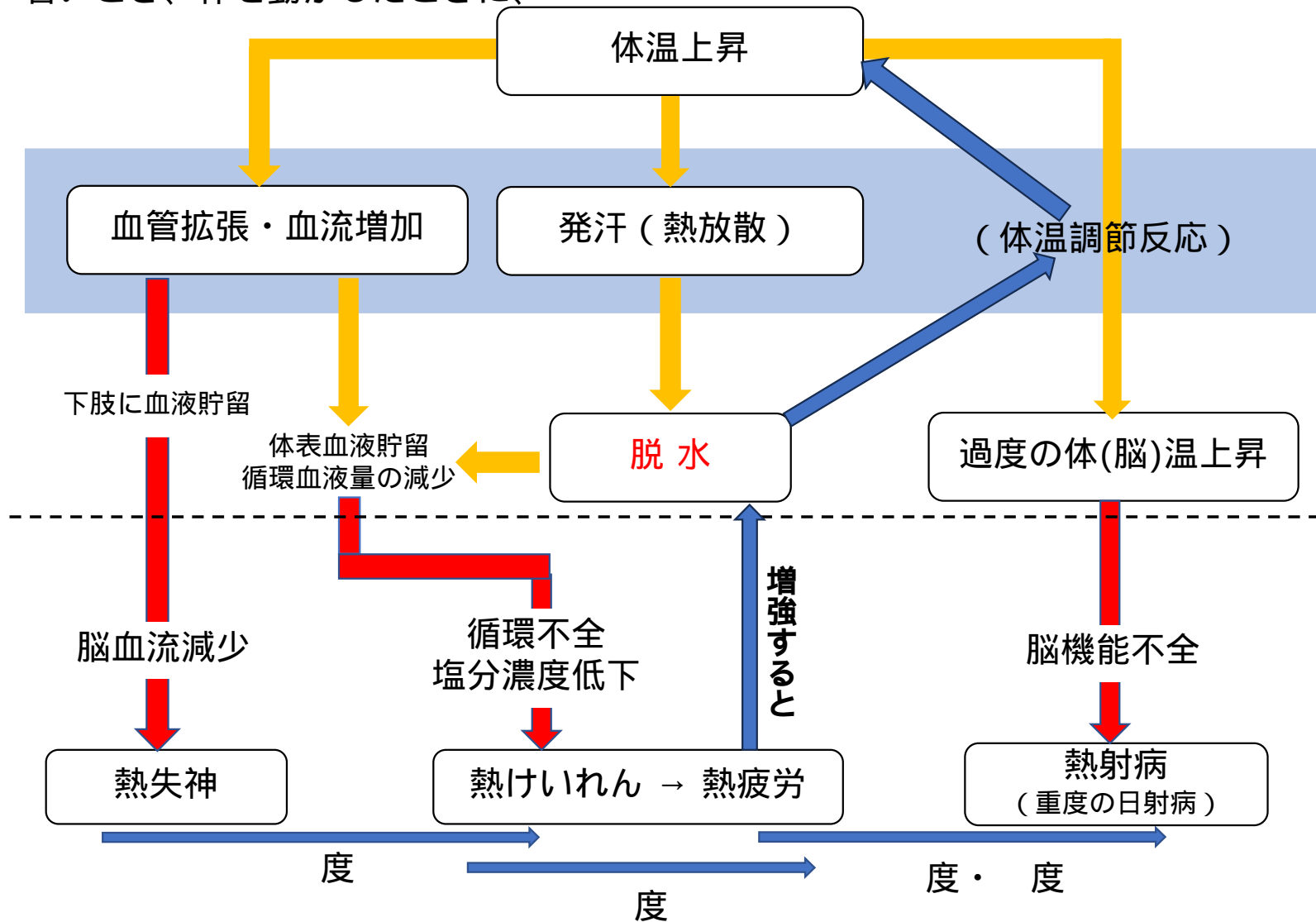
熱中症とは、

高温多湿な環境下において、

- ・ 体内の水分、塩分バランスが崩れたり
- ・ 体内の調整機能が破綻する

などして発症する障害の総称

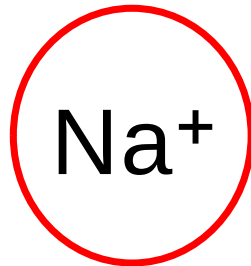
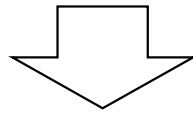
暑いとき、体を動かしたときに、



塩の成分

【主成分】
塩化ナトリウム
NaCl

【副成分】
塩化マグネシウム MgCl₂
塩化カルシウム CaCl
塩化カリウム KCl
硫酸塩類 MgSO₄・CaSO₄ etc.



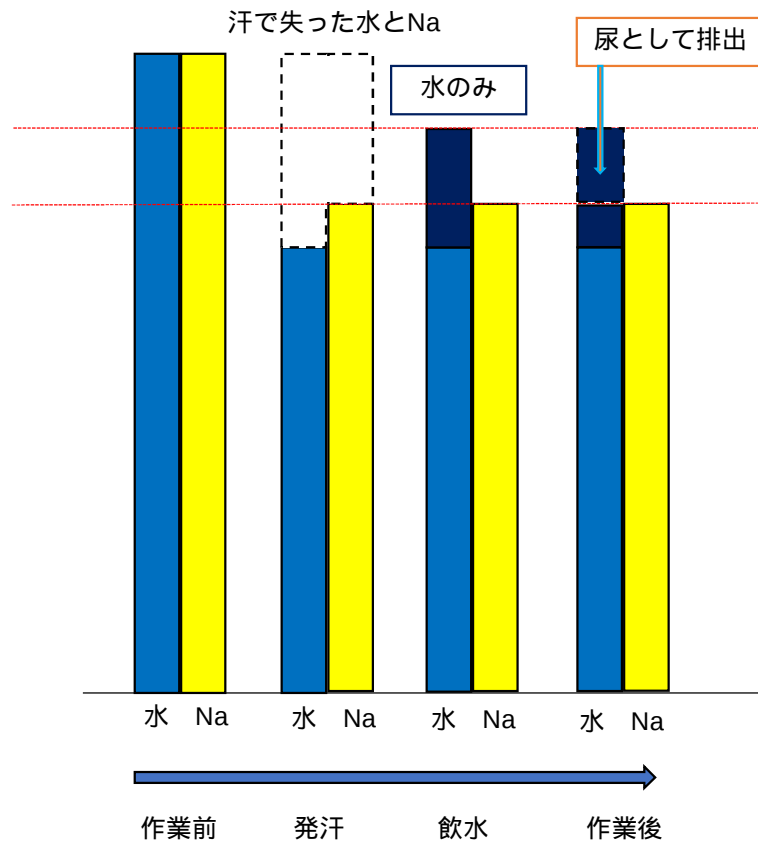
熱中症と大きく関係する



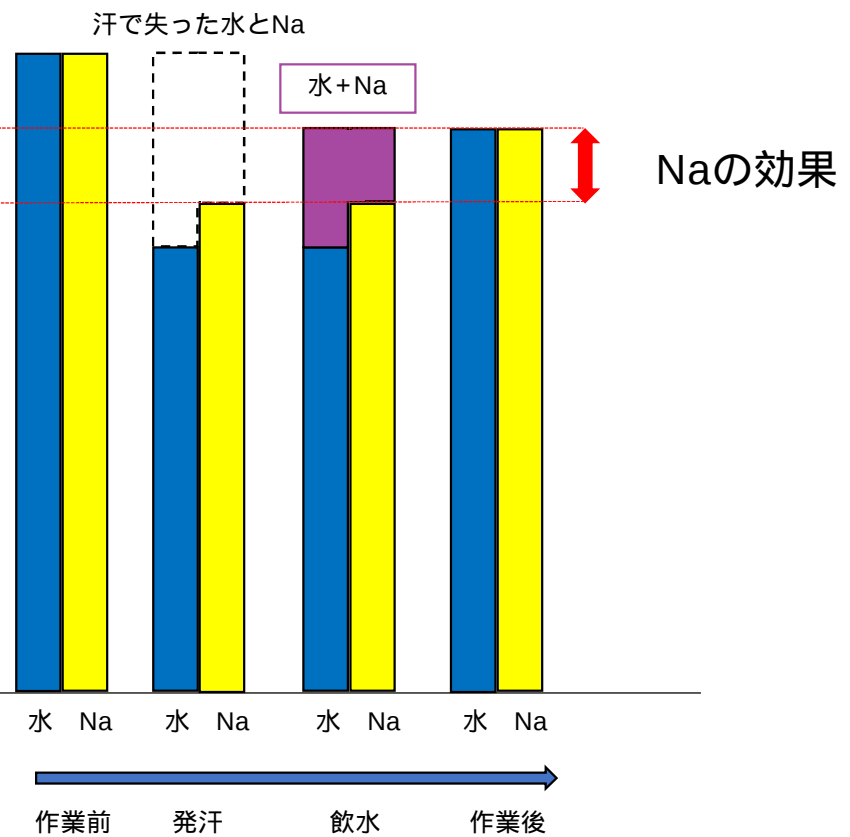
にがり成分

脱水・水・Naの関係

水のみ摂取



水と塩を摂取



区分	Na (mEq/L)	K (mEq/L)	Cl (mEq/L)	ブドウ糖 (g/L)	浸透圧 (mOsm/L)
経口補水療法 (WHO ORS)	75	20	65	13.5	245
3号液輸液	35	20	30	34	200
スポーツ ドリンク	9-21	3-5	5-16.5	67	326
経口補水液 (ORS)	50	20	50	25	270
血液	135	3.5	105		290
汗	10-70	3-15	5-60		

疲労回復に効果的だが、取りすぎると水分吸収の妨げになる！