

# 熱中症から身を守ろう



20～50歳代では  
労働現場における男性の発症が圧倒的！！

室内でも要注意（屋外 60%・室内 40%）

## 水分補給のポイント



- ・のどが渴いたと感じる前に飲む。軽い脱水は気付きにくい。  
（起床時・運動前・入浴前・就寝前等）1日1.2リットル程度（食事を除く）

**アルコールは水分補給になりません！**



吸収した以上の水分が尿で失われてしまいます。

- ・カフェインを含む飲み物（コーヒー・緑茶など）も利尿作用があるため、水分補給には適しません。

## 日常生活のポイント

- ・朝食をとる      ・寝不足を避ける。
- ・二日酔い、下痢等の状態では、脱水になりやすいため、注意する。

\*詳しくは、厚生労働省ホームページ「熱中症関連情報」をご覧ください。

皆様の健康づくりに役立てて  
いただくための「なっぴい健康  
出前講座」実施中！



長野市保健所健康課  
ながの健やかプラン21推進市民の会  
電話226-9961 FAX 226-9982