

熱中症対策に

水分・電解質(イオン) 補給を!!



注意

高齢農業者が熱中症になりやすい理由



発汗量が多い

体内の塩分の損失量が多い

喉が渇くと感じず 水分・塩分補給しない

体内の水分量が減る

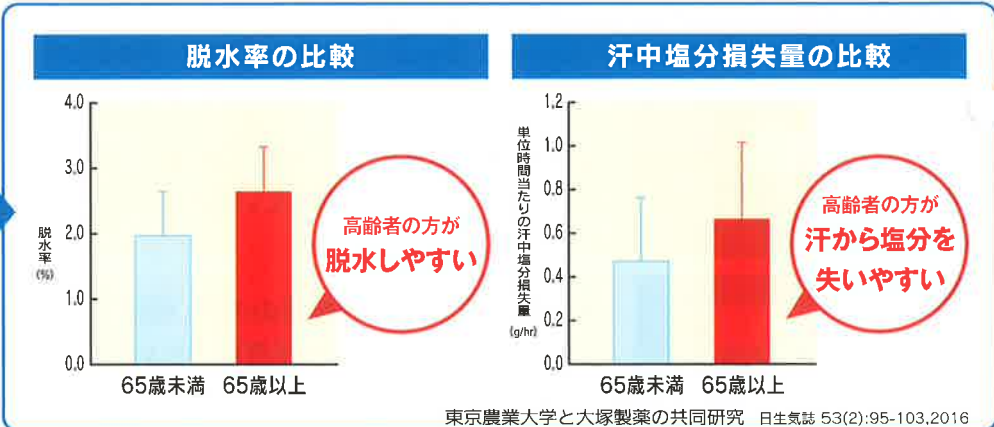
体温が上昇

熱中症



高齢農業者は発汗量が多く脱水しやすい!

夏場のハウス栽培作業時における農業者の汗のかき方を調査しました



水分補給時のポイント

汗で失う水分・塩分を補うため、喉の渇きを感じる前から塩分を含む飲料をこまめに飲みましょう。

特に65歳以上の高齢農業者は発汗量が多く、汗から塩分も多く失われるため多めに補給することが必要です。

1時間で500ml ペットボトル 1.5本程度

熱中症対策に水分・電解質(イオン)補給を

発汗時の水分補給には電解質(イオン)バランスのとれた飲料が効率よくカラダに吸収され、長時間カラダをうるおしてくれます。

飲料別体内キープ力比較



飲んだ後、2時間座り続けた間、飲んだ量のうちカラダに残った割合。

データ: Doi T, et al : Aviat Space Environ Med (2004) を改変



制作協力：大塚製薬株式会社