

中国水工株式会社

平成 30 年 8 月 27 日

# 社員通信 8月号

## 最初に

環境部の金子です。今年も昨年に続き異常気象のせいで高温が続いていますが先月号に続き暑さ対策第2段『熱中症対策』について調べたのでお伝えしたいと思います。

## 熱中症について

毎日のようにテレビでは高温注意報が発令されています。高温多湿の屋内外で長時間の労働により汗を大量にかくと、体内の水分とともに塩分やミネラルも奪われてしまいます。そこに水分補給だけを行うと、血液中の塩分・ミネラル濃度が低くなり、様々な熱中症の症状がでます。

熱中症が疑われると、ただ水分を補給するのではなく、塩分も一緒に補給することが重要です。さらにエネルギーを補給するために砂糖などを補給すると、水分や塩分の吸収が良くなる上に、疲労回復にもつながるのでより効果的です。そこで手早く塩分・糖分を補うためにはスポーツドリンクが適切ですが毎日のことでお金もかかります。私は今はやりのクックパッドを参考に「金子スペシャルドリンク」を手作りし屋外の作業に持参しています。分量は塩小さじ1砂糖大きじ3水1000ccです。これを冷たく冷やして水筒に入れてあります。さらにペットボトルを凍らせて休憩時に首の後ろを冷やし日々暑さと格闘中です。

まだまだ残暑が厳しいのでくれぐれも熱中症には気を付けてお過ごしください。



## その他の便利 goods!



冷却スプレー



冷却パック

## 今回のトピック

- ・最初に
- ・熱中症について

ひとりごと・

・仕事では主に排ガス測定の仕事をしています。

まだまだ暑いですが、熱中症に注意し、また危険な作業があるため安全第一で作業をしています。

弊社

〒755-0055

山口県宇部市居能町1丁目5番33号

TEL 0836-21-2141

FAX 0836-21-9238

E-Mail:

csc@chu-sui.co.jp

弊社についてのお問い合わせは、こちらで受付しております。