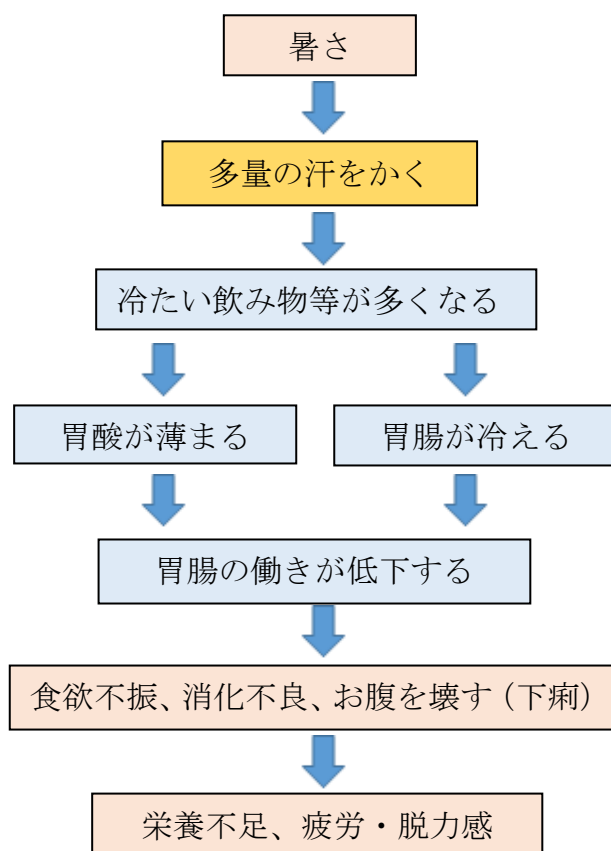


冷たい飲み物等の摂り過ぎと体調不良や夏バテ

環境・健康

暑い夏に多量に汗をかいたときは、ついつい冷たい飲み物や食べ物をたくさん摂りがちですが、胃酸が薄まり消化機能が低下すると食欲不振や消化不良を起こします。また、胃腸が冷えて働きが低下したり、お腹を壊すことがあります。

夏季での冷たい飲み物等の摂り過ぎと体調不良や夏バテの関係を下図に示しました。暑い夏に多量の汗をかくときは、熱中症を予防するため水分・塩分等の摂取が必要ですが、一方、冷たい飲み物等の摂り過ぎによる体調不良や夏バテに留意する必要があります。



kes サポート

課 題	kes サポート
温熱環境の調査	作業環境測定
衛生診断、リスクアセスメント	作業環境測定結果等に基づく衛生診断、リスクアセスメントの実施
衛生意識の向上	労働衛生教育