

発汗により失われる水溶性ミネラル・ビタミンと欠乏症

環境・健康

多量の汗をかいたときは、水溶性のミネラル（ナトリウム、カリウムなど）、ビタミン（B1、B2、B6、B12、Cなど）が汗とともに排泄されます。下記表に、発汗により失われる水溶性ミネラル・ビタミン類の欠乏症（熱中症、夏バテ・体調不良関係抜粋）を示しました。

暑い夏に多量の汗をかくときは、熱中症を予防するために水分・塩分等の摂取が必要ですが、夏バテ・体調不良（食欲不振、疲労、皮膚炎等、免疫力の低下など）を予防するために水溶性ミネラル、ビタミン類の摂取（補給）に留意する必要があります。

発汗により失われる水溶性ミネラル・ビタミンと欠乏症 (熱中症、夏バテ・体調不良関係抜粋)

名 称	欠乏症
ナトリウム	血圧の低下、循環血液量の低下
カリウム	夏バテ
ビタミン B1	食欲不振、疲れやすくなる、夏バテ
ビタミン B2	皮膚炎・肌荒れ・脂漏性皮膚炎・にきび、
ビタミン B6	湿疹・ニキビ・脂漏性皮膚炎、免疫力の低下
ビタミン B12	慢性疲労、無気力
ビタミン C	食欲不振・脱力・体重減少、免疫力が落ちる

※免疫力が低下すると、夏風邪などのウイルスに感染しやすくなったり、口唇ヘルペスなどが再発しやすくなったりします。

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