

# 梅雨明け後がピーク！ 高齢者だけでなく主婦も注意が必要な“室内での熱中症” 「トイレ・台所・風呂場」にご注意を 水分だけでは不十分。塩分補給をこまめに行いましょう

“安全の追求”をテーマに、安全靴や作業着等を製造・販売するミドリ安全株式会社（本社：東京都渋谷区、代表取締役社長：松村不二夫）は、一般財団法人日本気象協会が運営する天気予報サイト「tenki.jp」にて、2012年6月から9月までの期間、「暑さ指数」（WBGT）をもとにした1週間分の熱中症指数を発表しています。

tenki.jp×So-net×@nifty 合同企画 熱中症予防特設サイト URL：<http://nettyusyo.tenki.jp/>

## ■熱中症はなぜ起きる？

高温多湿な環境下で、皮膚血管の拡張や発汗によって体内の水分とナトリウムなどのイオン（電解質）バランスが崩れることにより、内臓の循環障害、ならびに体温上昇が引き起こされて発症します。軽い症状に見えても、死に至るケースもあり、日ごろの対策が肝心です。

## ■ピークは梅雨明け後

梅雨の間の晴れ間や梅雨明け後は、多湿と共に急激な気温の上昇により身体の調節機能が追いつかなくなるため、熱中症の発生がピークを迎えます。

## ■主婦も要注意！増えている室内での熱中症

近年は、節電でエアコンの使用を控えることも影響し、室内で熱中症にかかるケースが増えています。特に一人暮らしのお年寄りや、主婦の方など室内で過ごす時間が長い方は要注意。熱中症は、気温や直射日光だけでなく、高湿度や風通しの悪さなどが重なることで、上昇した体内の熱が逃げにくい状況になったときにかかりやすくなるため、室内や夜でも発症する危険があるのです。

特に「トイレ・台所・お風呂場」といった場所は、湿度も高く、熱がこもりやすいため、熱中症になりやすい危険な場所ともいえます。

## ■水分補給だけでは不十分！塩分補給が肝心

体内の熱上昇で失われるのは、水分だけではなく、汗として塩分（ナトリウム）も失われるため、体内のイオンバランスが崩れてしまうのです。熱中症を防ぐためには、こまめに水分と塩分を補給し、イオンバランスを正常に保つことが重要となります。

特に、炎天下での作業時や激しいスポーツ競技の世界では、水分や塩分の補給と合わせ、水分吸収を高めるブドウ糖やクエン酸などの補給、糖質のエネルギー化を助けるビタミンB1などの補給も必要となります。

熱中症は自分では大丈夫と思っていても、気づかないうちに症状が悪化することもあります。毎日発表される熱中症指数を参考に、正しく水分・塩分補給を行い、熱中症を防ぎましょう。

| 気温（参考） | WBGT  | 熱中症予防のための運動指標            |
|--------|-------|--------------------------|
| 35℃以上  | 31以上  | 特別な場合以外は、運動を中止する         |
| 31～35℃ | 28～31 | 激しい運動や持久走など熱負担の大きい運動は避ける |
| 28～31℃ | 25～28 | 積極的に休憩し、水分を補給する          |
| 24～28℃ | 21～25 | 運動の合間に積極的に水を飲む           |
| 24℃まで  | 21まで  | 熱中症の危険は小さいが、適宜水を飲む       |

## ■WBGTとは

WBGTとは、湿球温度、乾球温度、及び黒球温度を測定することにより求められる、暑さを総合的に表すための指標で、高温環境下での作業やスポーツ等を行う際、暑熱による障害を予防するために使われるものです。

昨今では、WBGT計を用いることによって、容易に数値が得られます。

## 塩分補給に最適な熱中症予防サプリメント「塩熱サブリ」

熱中症対策に欠かせない塩分（ナトリウム）の補給。市販のスポーツ飲料などでも補給できるため、夏の時期はこまめに補給したいところですが、糖尿病の方や糖分を気にされている方には、スポーツ飲料そのものに含まれる糖分が気になるところ。

当社の「塩熱サブリ」は、ナトリウムを中心として、カリウム、マグネシウム、ナイアシン、塩化イオン、炭酸水素イオンの6つのイオン（電解質）を含んだ、熱中症対策サプリメントです。水分100mlを合わせて摂ると、厚生労働省が熱中症予防として推奨する食塩水（塩分濃度0.1～0.2%配合）と同じナトリウム濃度となります。スポーツに求められるビタミン類もバランス良く配合しており、アスリートの方にもオススメです。

これから夏場にかけて、スポーツや作業現場など様々なシーンで、お手軽に正しく熱中症対策を行っていただけるサプリメントです。



### <塩熱サブリ 商品概要>

商品名 電解質をクイックチャージ 塩熱（えんねつ）サブリ  
 価格 567円（税込）  
 重量・容量 30g（24粒入）  
 原材料 ブドウ糖、麦芽糖、食塩、グリセリンエステル、クエン酸、塩化カリウム、香料、ビタミンC、乳酸カルシウム、硫酸マグネシウム、甘味料（ステビア、スクラロース）、重炭酸ナトリウム、ナイアシン、ビタミンB6、ビタミンB1、ビタミンB2  
 1日当たりの摂取量 6粒  
 お召し上がり方 嚙んでお召し上がりください。  
 水分補給のタイミングで水やお茶約100ml（コップ1杯程度）に対して1粒がおすすめです。

| 栄養成分表<br>(6粒：7.5gあたり) |          |
|-----------------------|----------|
| エネルギー                 | 26.8kcal |
| たんぱく質                 | 0g       |
| 脂 質                   | 0.3g     |
| 炭 水 化 物               | 6.0g     |
| ナトリウム                 | 206mg    |
| カリウム                  | 39mg     |
| マグネシウム                | 2.5mg    |
| カルシウム                 | 5.5mg    |
| ビタミンB <sub>1</sub>    | 0.3mg    |
| ビタミンB <sub>2</sub>    | 0.33mg   |
| ビタミンB <sub>6</sub>    | 0.3mg    |
| ナイアシン                 | 3.3mg    |
| ビ タ ミ ン C             | 24mg     |
| 塩 化 物                 | 340mg    |
| 炭 酸 水 素               | 8mg      |

## ■テレビCM放映中

2012年5月より「塩熱サブリ」の新テレビCMを放映しています。  
 動画はこちらからご覧いただけます。

<http://ec.midori-anzen.com/shop/contents2/ennetsu.aspx#tvcm>



「塩熱サブリ」テレビCM放映中

## <ミドリ安全株式会社について>

設立 1952年（昭和27年）  
 本社 〒150-8455 東京都渋谷区広尾5-4-3  
 資本金 14億5,432万円  
 事業内容 安全靴、ヘルメット等安全衛生保護具・オフィスおよびワーキングユニフォーム、空気清浄機等環境改善機器、装置・健康医療機器、装置・電気計測器および皮革製品の製造・販売  
 URL <http://www.midori-anzen.co.jp/>

## 【通販サイト関連URL】

■ミドリ安全.com <http://midori-anzen.com/>  
 ■楽天市場 <http://www.rakuten.ne.jp/gold/midorianzen/>  
 ■Amazon <http://www.amazon.co.jp/b?ie=UTF8&me=A37ETWJ1L678G7>  
 ■bidders <http://www.bidders.co.jp/user/23824472>  
 ■Yahoo!ショッピング <http://store.shopping.yahoo.co.jp/midorianzen-com/index.html>

### 【読者・視聴者からのお問合せ先】

ミドリ安全.comコールセンター  
 URL: <http://midori-anzen.com>  
 TEL: 0120-310-355  
 Email: [info-ec@midori-grp.com](mailto:info-ec@midori-grp.com)

### 【本プレスリリースに関する報道関係者からのお問い合わせ先】

ミドリ安全株式会社  
 広報担当：企画管理部 本岡・今井(もとおか・いまい)  
 TEL: 03-3442-8291 FAX: 03-3446-2475  
 Email: [kikaku-kanri@midori-grp.com](mailto:kikaku-kanri@midori-grp.com)