

## シリーズ「オフィス環境の基準」

### (その8) 発汗作業での塩分の基準

●「塩」は飲料水に含まれているものも該当することを明示した  
多量の発汗を伴う作業場においては、  
労働者に与えるための塩と飲料水を備える必要があります。  
この場合の「塩」は、塩飴や塩タブレット等のほか、  
スポーツドリンクなどの飲料水に含まれる塩分も該当することが、  
今回の法令改正(安衛則第 617 条)で明示されました。

#### ●スポーツドリンクや塩タブレットに含まれる塩分はどれくらい？

★ラーメン 1 杯の塩分は 6g

★スポーツドリンク 500mL の塩分は 0.5g

★塩タブレット 1 個の塩分は 0.06g

つまり、

ラーメン 1 杯 = スポーツドリンク 12 本 = 塩タブレット 100 個  
となります。

発汗作業しながらの塩分補給はもちろん重要ですが、  
食事抜きで発汗作業をすることがいかに危険であるかが分かります。



#### ●経口補水液とスポーツドリンクの違いは？

経口補水液 500mL の塩分は 1.25g で、スポーツドリンクの 2.5 倍の塩分を含みます。

経口補水液は脱水症のための食事療法(経口補水療法)に用いられます。

「熱中症になりかけているかな?」と思ったときに適しています。

自分でペットボトルのフタを開けることや、うまく飲むことができないときは、

急いで医療機関を受診できるよう職場が手配しましょう。