

## 【夏の水分不足と脳疲労】

キャリアCONLETTERとは、働く人のお悩み（職業選択、職業生活設計、職業能力の開発・向上等）の相談のプロの国家資格キャリアコンサルタントが、お送りするキャリアの健康（いきいき働くこと）を支援するメッセージです。メッセージを読んで、ご自身に当てはめて、キャリアの健康チェックをしましょう！！

### 夏の水分不足と脳疲労の関係性について...



夏になると、「なんとなく集中できない」「判断が遅くなる」「気力が湧かない」といった不調を訴える方が増えます。実はこれらの背景には、水分不足による脳のパフォーマンス低下＝脳疲労が潜んでいます。

人の身体は約60%が水分で構成され、特に脳は70%以上が水でできています。わずか1～2%の水分不足でも、集中力・記憶力・思考スピードが下がることが分かっています。

### 夏の水分不足と脳疲労の関係性について学ぶ

#### メリット①

仕事のパフォーマンスが  
向上する

水分補給により、集中力・判断力が  
高まり、ミスが減少する。

#### メリット②

自分の状態を客観的に  
把握できるようになる

脳疲労のサインを理解することで、  
心身の変化に気づきやすくなる。

#### メリット③

セルフケア能力が  
向上する

日々のケアが習慣化され、心身  
の安定につながる。

### 具体的な実践方法



#### ・こまめに水分補給する

- ✓ 一度に大量に飲むのではなく、\*\*1時間にコップ半分(100～150ml) \*\*を目安にこまめにとることがポイントです。喉が渴いたと感じたときにはすでに水分不足が始まっています。

#### ・朝一番の“スタートウォーター”

- ✓ 起床直後にコップ1杯の水を飲むことで、脳と身体にスイッチが入ります。夏場は睡眠中にも多くの水分が失われるため、朝の補給は特に重要です。

#### ・脳を休めるマイクロブレイク

- ✓ 水分補給を“休憩の合図”にするのも有効です。水を飲むついでに30秒だけ深呼吸する・窓の外を見るなど、脳を一瞬リセットする習慣を取り入れると脳疲労が軽減されます。

#### ・塩分やミネラルも適度に補給

- ✓ 大量に汗をかく日は、水だけでなく塩分・ミネラルが必要です。経口補水液やミネラルタブレットを活用すると、熱中症対策にも効果的です。



当社では、上記のようにキャリア・心理学と一緒に体験して身に付けていく企業向け集団研修をご提供しています。

▼▼ご興味のある方は、是非お問い合わせください▼▼

／働く方の心身・キャリアの健康向上に課題・ご希望がある際は当社へご相談ください／



株式会社ウェルネスサポート（名古屋オフィス）  
TEL 052-265-8921 FAX 052-265-8922  
URL <https://wellness-sp.co.jp/>

企業向け集合研修  
はこちらから▷

