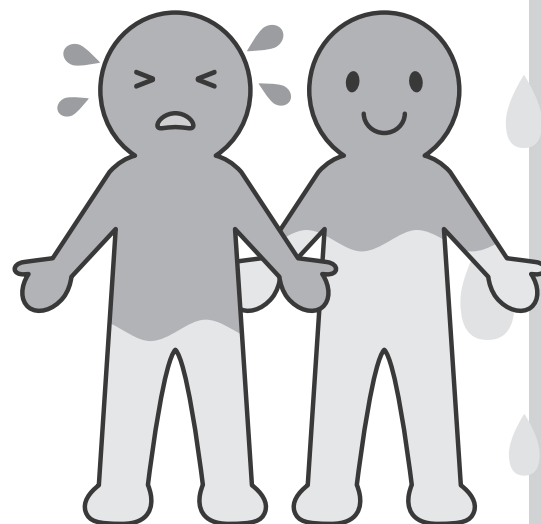


隠れ脱水に気を付けて！

6月は、湿度が高く蒸し暑い季節です。
この時期に気を付けてほしいのは「隠れ脱水」です。

「脱水」とは体内の水分が何らかの理由で少なくなり、不足した状態ですが、「隠れ脱水」では喉の渇きといった自覚症状が出にくいいため、本人が気づかない状況のことです。普段通りに見えて実は脱水症の一手手前という、危険な状況です。

脱水症は、湿度が高いため喉の渇きを感じにくい梅雨の時期の他に、汗をかきにくい冬場にも起こりやすいのですが、これからの季節に起こりやすい熱中症とも深い関連があり、注意が必要です。



脱水状態が進むとどうなる？

体内の血液の濃度が上昇し、「血液ドロドロ」の状態に。こうなると血液の循環がスムーズにいかず、心臓に負担がかかり、血管が詰まりやすくなり、脳梗塞や心筋梗塞などのリスクが高くなります。脱水になると汗が出なくなり体温調節機能が低下し、熱中症のリスクも倍増します。



脱水になると起こる症状は？

口内や喉の渇きを感じにくい場合、以下のポイントを確認してください。

- 1 皮膚の乾燥：水分不足が続くと、肌の保湿力が低下するため、乾燥肌やかさつきが目立つことがあります。乾燥が進むと肌にかゆみがかかります。いつもより肌を掻いてしまう時は脱水かもしれません。
- 2 だるさ・倦怠感：水分不足になると体内の循環が滞り、酸素や栄養が細胞にスムーズに送られなくなり、結果だるさが増し疲れを感じやすくなります。
- 3 頻尿：水分不足なのに尿の回数が増えるとは不思議に思われるでしょうが、水分不足になると尿が濃縮され、これによって膀胱が刺激され尿意が強くなることもあるのです。
ただ、水分の摂り過ぎでも当然頻尿になります。これを見分けるには「尿の色」を見てください。脱水の場合は尿の色が茶色に近い濃い黄色になります。逆に水分の摂り過ぎの時は、薄い黄色になります。

☎ 上毛町包括支援センター(げんきの杜内) ☎ 84-7322

脱水予防のために できること

- 1～1.5リットル程度の水を1日に飲むように心がけましょう。また、食事でも大切な水分補給なので、食事は抜かないようにしましょう。
- 喉の渇きを感じない場合でも、2時間おきには水分を摂取するようにしましょう。
- 水分を一度に大量に摂ると(目安は1回の飲水で500ml以上)、身体に吸収されず、せっかくだのに多くが尿として体外に排出されてしまいます。1回の飲水は150～180ml程度に抑え、少しずつ水分を補給してください。
- 水分・塩分・糖分を摂ることが大事ですが、市販の清涼飲料水は糖分が多く、高血糖になる危険性も。普段飲む際は「少し物足りない」くらいに薄めてみてください。



石鍋スープカレー×スイーツ
参加者募集！

美味しいものを食べて楽しくお話しましょ!!

恋するまち♡コン

ナチュラルファーム菓樹でアツアツの「石鍋スープカレー」と「スイーツ」を食べながら交流を深めます！

6月28日(土) 15:30～18:00

会場 ナチュラルファーム 菓樹 (上毛町吉岡609)

- 対象者：26歳～39歳までの独身の方
 - ▶ 男性 上毛町・中津市・吉富町・豊前市・築上町に在勤または在住の方
 - ▶ 女性 上毛町に興味がある方、住んでみたい方
 - 参加費：1,800円(税込)
 - 募集人数：男性8名、女性8名(最少催行人数 各6名)
 - 募集期間：6月19日(木)まで
 - 申込方法：イベント申し込みフォームに必要事項をご記入の上、お申込みください。
- ☎ 福岡県出会い・結婚応援事務局 ☎ 092-733-8202
上毛町役場 企画開発課 ☎ 72-3112



※写真はイメージです。

申込はコチラから
イベント番号2006



KBCふるさとWishで 上毛町が特集されます！

お楽しみに！

九州朝日放送の放送エリアの魅力を、テレビやラジオで毎日放送している「ふるさとWish」で上毛町が特集されます。

上毛町の魅力がたっぷりと放送されますので、ぜひご視聴ください！

■期 間 6月30日(月)～7月6日(日)まで

■放送内容

【KBCテレビ】アサデス。KBC、ぎゅっと
など各番組

【KBCラジオ】アサデス。ラジオ、PAO-Nなど各番組

※放送内容は変更となる場合があります。

Discover!
ふるさとWish
FUKUOKA & SAGA

☎ 九州朝日放送地域プロデュース本部
☎ 092-752-5162

募集

「福岡県学習会」 参加児童・生徒募集

学校や家庭での勉強に不安を抱えている小・中学生を対象に、学校の宿題・復習をサポートする学習会です。

一人ひとりに合わせて、無理のない学習方法で進めます。社会人や大学生の学習支援員が支援します。

地域の方の学習支援員としての応募もお待ちしております。

■実施日程 7月7日(月)～令和8年3月9日(月)
までの毎週月曜日
17:00～19:00

■実施場所 唐原コミュニティセンター
※送迎はありません。

■対象者 上毛町内の小・中学生

■募集定員 10人程度

■費用 無料

※必ず事前にお問い合わせください。

☎ 株式会社トライグループ 行政事業部(九州)
☎ 092-751-9711(平日 13:00～22:00)

