

保健師だより

健康のために水を飲もう

体の中の水分が不足すると、熱中症、脳梗塞、心筋梗塞など、さまざまな健康障害のリスクの要因となります。寝る前、起床時、スポーツ中及びその前後、入浴の前後、そしてのどが渇く前に水分補給を心がけることが重要です。



体の中の60%が水分です

成人男性で体重60kgの人では、約36kg分が水分となり、体の大半を水分が占めていることになります。

一日に約2.5L必要です

・成人男性の場合

- 一日の水分摂取量
(食事:1.0L・体内で作られる水:0.3L・飲み水:1.2L)
- 一日に失われる量
(尿、便:1.6L・呼吸、汗:0.9L)

*意識的に飲まない、結果1.2Lの不足となってしまいます。

水分を20%失うと、死亡の恐れがあります

- ・5%失うと・・・脱水症状や熱中症の症状が現れます。
- ・10%失うと・・・筋肉の痙攣、循環不全などが起こります。
- ・20%失うと・・・死亡の恐れがあります。

早めに、こまめに、水を飲みましょう

●問い合わせ先 子ども未来課 町民健康係 TEL 72-3127(内線223)

のどの渇きは「脱水」のサイン

のどの渇きは、すでに「脱水」が始まっています。渇きを感じる前に水分摂取することが重要です。

ビール10本飲むと、11本分が体の外へ排出されます

アルコールや多量のカフェインを含む飲料は、利尿作用があります。ビール10本飲んだ場合、通常より尿を増やし、11本分の水分が排出されます。

あと2杯、水を飲みましょう

私たちは、入浴中や就寝中にもたくさんの汗をかいています。入浴後と起床時は、特に水分が不足しています。日頃からこまめに水分摂取することが大切ですが、特に「目覚めの一杯」「寝る前の一杯」のあと2杯の水を飲む習慣を身につけましょう。



健康長寿のまちづくり

ウォーキングの注意点

～夏に向けて注意していただきたいこと～

ウォーキングは特別な道具や場所がなくてもできる手軽な有酸素運動で、健康維持のためにとても効果的です。安全で、高齢者も手軽にできる健康づくりの一つとして定着してきました。

夏に向かうこれからの季節は、暑さに体が慣れていないため、最初から無理をして長距離を歩くのではなく、少しずつ距離を延ばしていくことをお勧めします。

ウォーキング中は熱中症に陥る危険性が高くなるため、厳重な注意が必要です。

熱中症は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内でも何もしないときでも発症し、場合によっては死に至ることもあります。



熱中症の症状



- *めまい*立ちくらみ
- *手足のしびれ
- *筋肉のこむら返り
- *気分不良*頭痛*吐き気
- *嘔吐*倦怠感*虚脱感

重症になると、返事がおかしい、意識がなくなる、けいれんを起こすなど生命に危険を及ぼします。

重症の場合は、一刻も早く病院に搬送することが重要です。救急車を要請した場合、到着までの間、涼しい場所に移動させ、衣服をゆるめ、ぬれタオルを当ててあおぐ、首、脇の下、足の付け根を冷やすなど応急処置を行うことが重要です。意識がない状態で水分を摂取すると誤嚥や嘔吐の原因となるため、危険です。

のどの渇きを感じるまでには時間的な遅れがあり、渇きを感じた時点ではある程度脱水が進んでいます。

暑い季節は少し多めに飲むように心がけましょう。運動によって失われるものには、水分以外にも電解質と栄養素があります。運動後は水分やスポーツドリンクなどを補給するとともに、バランスのよい食事を摂取するようにしてください。

●問い合わせ先 上毛町地域包括支援センター(げんぎの杜内) TEL 84-7322

熱中症を予防するために



ウォーキングの際、以下のことに注意しましょう。

- 水分補給をしましょう。(運動前後、運動中も冷やした一定量の水を、15～20分間隔で積極的に摂りましょう。)
- 涼しい素材や、汗を気化する素材、速乾性のある素材の衣類を選びましょう。
- 気温が高くなる時間を避けましょう。(最も危険な時間帯は12時～16時頃です。しかし、それ以外の時間も危険を伴います。)
- 帽子をかぶりましょう。(頭は太陽の熱を集めやすく、日中、帽子なしで過ごすとう頭の温度が40度を超えてしまうことがあります。)



法務局における「常設相談所」開設

福岡法務局行橋支局と行橋人権擁護委員協議会では、「常設相談所」を開設しています。

離婚、相続、家庭内のもめごと、隣近所とのトラブル、学校や職場におけるいじめ、差別など、悩みや困りごとがあればひとりで悩まずに、どのようなことでもお気軽にご相談ください。

- 相談員 法務局職員または人権擁護委員
- 相談日 土、日、祝日を除く毎日 8:30～17:15
※人権擁護委員への相談は、毎週月、水、金曜日の9:00～16:00
- 場所 福岡法務局行橋支局 1階 相談室
行橋市大橋二丁目22番10号
※電話でも相談できます。
全国共通番号 0570-003-110
- 相談方法 事前の予約は必要ありませんので、上記相談日に来庁またはお電話ください。

●相談・問い合わせ先
福岡法務局行橋支局 総務係 TEL 0930-22-0476

あなたの事業所の福利厚生を全力で応援します 新規会員募集中!

より充実した福利厚生を実現しませんか

◎共済給付事業・健康管理・カルチャー・余暇活動・各種イベントなどの事業を行っています。

■入会条件 定住自立圏域内(中津市、宇佐市、豊後高田市、豊前市、上毛町、築上町、吉富町)の事業所で働く従業員と事業主

■入会金 400円/人

■月会費 600円/人

中小企業に勤務する従業員および事業主の皆さんが豊かで充実した生活を送ることができるよう、福利厚生の向上を図る目的で平成7年4月に設立され、現在は、定住自立圏域内の自治体の支援によって、地域に密着した内容充実の福利厚生事業を企画・実施しています。

※入会ご希望の方は、直接お問い合わせください。詳しい説明をご希望の方は、直接お問い合わせください。

●問い合わせ先
(一財)大分県北部勤労者福祉サービスセンター
(愛称:オー・サービス) TEL 0979-23-7121