

保健師だより

あと2杯、水を飲みましょう

暑い夏の季節がやってきました。汗をかき機会が増えるので、水分が不足しやすくなるのがこの時期です。体内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を起こす危険性が高まります。



人間の体の約60%は水分です

体重の2~3%の水分がなくなるとのどの渇きを感じます。この「のどの渇きを感じる」前に水分摂取をこまめに行うことが理想ですが、それが難しい場合「のどが渇いた」と感じたら速やかに水分を取ることが大事です。



失った水分	症状
2%	のどの渇き
3%	のどの強い渇き、疲労感、イライラ、ぼんやりする
5%	体温上昇、強い疲労感、めまい、頭痛、熱が体にこもる感じ
10%	ふらつき、筋肉のけいれんなど、体が動かせなくなる
20%	生命の危機

水分補給の注意点

アルコールや多量のカフェインを含む飲料は、尿の量を増やし体内の水分を排出する作用があるため、水分補給としては適しません。イオン飲料は糖分・塩分を多く含んでいるため、毎日飲むと血糖値が上がる可能性があります。そのため毎日の水分補給は、水や麦茶などのカフェインが含まれないものをお勧めします。



1日に必要な水分量は、体重によっても異なりますが、目安は食事時の汁物などを含めて2~2.5リットルです。日本人の多くは水分が不足気味であり、**平均的には、今よりコップ2杯分の水を多く飲めば、必要な水分が確保できると言われています。**寝る前、起床時、スポーツ中及びその前後、入浴の前後は特に水分補給を心がけることが重要です。水分の補給が自由にできない状態に長時間置かれた場合は、速やかに経口補水液で脱水状態を改善してください。

●問い合わせ先 子ども未来課 町民健康係 TEL 72-3127(内線226)

福岡県若年性認知症サポートセンター及び福岡県認知症介護相談窓口のご案内

相談内容の秘密は守られます。お気軽にご利用ください。(電話の場合、通常の通話料金がかかります)

福岡県若年性認知症サポートセンター

福岡県では若年性認知症の人やその家族を対象に、医療・福祉・就労などに関して電話または面談(要予約)による無料相談を実施しています。

- 相談日時 火~土曜 10:00~16:00
- 場所 高齢者自立支援センター内(行橋市金屋649-1)
- 電話番号 0930-26-2370
- ホームページ <https://www.jakunenfukuoka.com>



福岡県認知症介護相談窓口

福岡県では認知症の人やその家族が抱える認知症に関する介護の悩みごとに対して、電話または面談による無料相談窓口を開設しています。

- 相談日時 水・土曜 11:00~16:00(面談は要予約)
- 場所 クローバープラザ(春日市原町3丁目1-7)
- 電話番号 092-574-0190
- ホームページ <https://www.pref.fukuoka.lg.jp/contents/ninchisyousoudan.html>



健康長寿のまちづくり

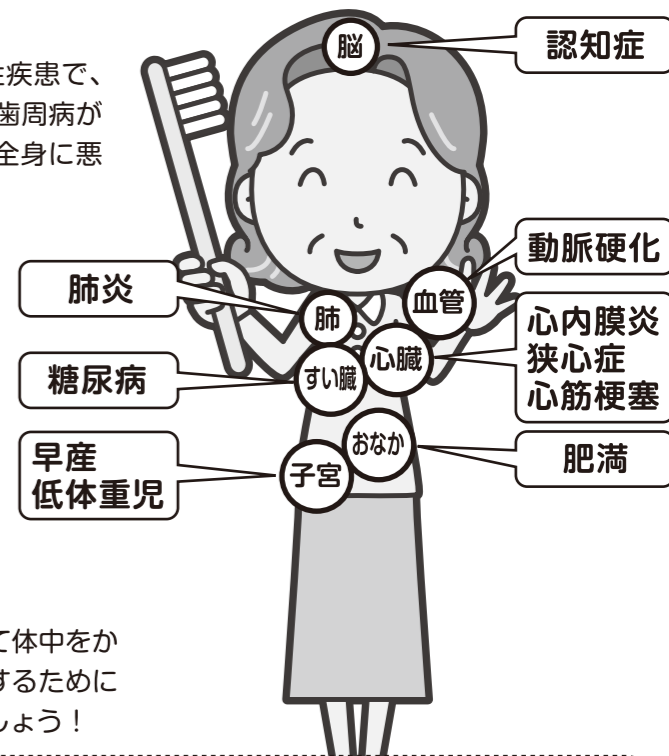
歯周病について

歯周病は細菌の感染によって引き起こされる炎症性疾患で、特に高齢者では、歯を失う最大の原因となっています。歯周病が進行すると血液を介して歯周病菌が各臓器に運ばれ、全身に悪影響を及ぼすことが明らかになってきました。

歯周病と全身の関係

(豊前築上歯科医師会 地域歯科医療連携室※より)

歯周病は歯を失う大きな原因ですが、右図のように全身のさまざまな病気にも関わっていることがわかってきています。



歯周病菌が作った毒素や細菌そのものが血流に乗って体中を駆けめぐり、悪さをしているのです。そのリスクを回避するためにも定期的に歯科医院でお口のチェックをしてもらいましょう!

※豊前築上歯科医師会 地域歯科医療連携室

病気療養中の方、要支援、要介護状態の方、障がいをお持ちの方、食べることに支障のある方などの無料相談を行っています。(相談後治療が必要となった場合は、別途治療代が必要です) 病院や介護事業所、家族からの相談も受けています。

- 問い合わせ先 豊前築上歯科医師会 地域歯科医療連携室 TEL 090-5296-6821
- 問い合わせ先 上毛町地域包括支援センター(げんきの杜内) TEL 84-7322

豊前築上在宅医療・介護連携推進事業からのお知らせ

ホームページがリニューアルされています。ぜひご利用ください。



豊前市・築上郡の医療と介護の検索は **あんしんねっと**



「医療機関を探したい」「介護事業所を見つけたい」そんな時にご利用ください。

(株)豊前清掃社よりお盆期間中のし尿など汲み取り業務日程について

8月7日(土)、8日(日)、9日(月)	休み
8月10日(火)、11日(水)、12日(木)	平常業務(7:30~16:00)
8月13日(金)、14日(土)、15日(日)	お盆休み
8月16日(月)	平常業務(7:30~16:00)



※連休前は大変混雑いたしますので、出来るだけ早めの申込みをお願いします。※盆前の受付は10日(火)までとさせていただきます。また、休み中は留守番電話にて対応します。緊急時はご連絡ください。

●問い合わせ先 (株)豊前清掃社 TEL 83-2634 FAX 82-3749