

暑い季節を元気に乗り切るには 熱中症対策で水分補給が重要

◆梅雨入り前から注意が必要 な熱中症予防対策

今年の春は例年よりなかなか暖かくなりませんでした。4月中旬から突然気温が27度になるなど暑い日が続くようになってきました。気温と湿度の上昇に当たって、熱中症が増えてきます。例年梅雨入り前の5月下旬から8月上旬に多発する傾向があります。そこで、今回は熱中症予防対策の1つである「水分補給」について、ご紹介いたします。

◆なぜ水分補給が必要なのか 体重の50〜80%を占める水

は体重の50〜80%で、加齢とともに少なくなります。身体の水の働きは、体温調節と栄養素や老廃物の運搬および体液の濃度の調整など、私たちの命を維持するために大変重要なものです。その分量は、1日の水分の摂取と排せつにより一定に調節されています。食事と飲み水および身体の中で作られる代謝水で摂取され、尿、便、汗、そして吐く息などから身体の外に出て行きます。穏やかな環境で普通の生活をしている場合、1日当たりの摂取量と排せつ量は、体重が70kgの人では2.5リットル必要とされています。汗は排せつ量に含まれていないので、汗をかいたときには、発汗量に見合う水分と塩分を補給する

ことが必要となるのです。

◆汗をかいたときに必要な水分は体重減少量の約7〜8割

大量に汗をかいたとき、0.1〜0.2%の塩分濃度の補給が必要と言われます。

汗の量は、運動や作業の強度と環境温度および着衣量により異なります。作業や運動の前後の体重差が汗の量です。補給の目安は、そのときの体重減少量（発汗量）の7〜8割です。日ごろから体重を計り、汗の量を目安に補給するといいでしよう。

汗の成分は、99%が水、残り1%の中に塩分やタンパク質などが含まれます。失われるものをうまく補わなければ身体のバランスが取れなくなってしまう。そのため、大量に汗をかいたときは、水だけではなく失われた塩分も一緒に補う必要があり、補うのに必要な塩分を含むスポーツ飲料や経

口補水液が勧められています。補給飲料は自分でも作ることで、1リットルの水に1〜2gの食塩を溶かしただけの水で十分補給できます。それだけで飲みにくい場合は、レモンなどを入れてみるのもいいでしょう。

◆水分補給に最適なスポーツ飲料は血糖値の上昇に注意

この時期注意してほしいのが、水分補給でのスポーツ飲料などの摂り過ぎによる血糖値の上昇です。

スポーツ飲料などは、塩分とともに糖も多く含まれています。500mlの中には、角砂糖に換算して8個（約32g）、ピタミン飲料だと5個（約20g）一緒に摂取していることになりました。これは、日本人が1日に摂っていいとされる砂糖の量20gを超えています。高血糖は、動脈硬化を促進する要因ともなるので注意が必要です。

通常の水分補給には、水や麦茶などカフェインを含まない飲み物を心掛けて摂取し、大量に汗をかいたときは、水だけではなく失われた塩分も一緒に摂るようにしましょう。

これから暑い季節がやってきます。熱中症予防のための水分補給の方法について考え、適切な補給をして暑い季節を乗り切りましょう。

話のあゆみだより

熱中症

このコーナーでは、毎月、町総合保健福祉センター職員である保健師、社会福祉士などが、健康や福祉、介護、健康診査などに関する情報をリレー形式でご紹介します。



今月の「あゆみだより」は
木村 真澄 保健師

本町は、ニュースなどで報道されるほど夏の気温が高くなり、それとともに熱中症になる危険性も高いと言えます。たくさん汗をかいたときには、水分だけでなく失われた塩分も補って暑い季節を元気に乗り越えましょう。

Smile

わが家の“笑顔”をご紹介します



ゆうたろう
田中 悠太郎 くん (1歳)
ことは
琴葉 ちゃん (1歳)

父・真人さん 母・千穂美さん
(中横田区)



おじいちゃん、おばあちゃん
いっぱい遊んでね♪

★お子さんの成長の記念として、“笑顔”の写真を『広報こうさ』紙面に飾ってみませんか？写真掲載のお申し込みは、町総合保健福祉センターまで。

●お子さんの“笑顔”の写真掲載に関するお申し込み・お問い合わせ先
町総合保健福祉センター
☎096-235-8711
✉klg113@town.kosa.lg.jp

Child-Care

6月の子育て支援カレンダー

○ 甲佐保育園 ☎096-234-0186

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 若草保育園 ☎096-234-0013

5日(金) お花の寄せ植え

19日(金) 手作りおもちゃ

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 竜野保育園 ☎096-234-0519

26日(金) 誕生会

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 乙女保育園 ☎096-234-3947

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 緑川保育所 ☎096-234-0789

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 甲佐町子育て支援センター (竜野保育園内) ☎096-234-0305

1日(月) お絵かき

3日(水) 折り紙遊び

5日(金) 砂場遊び

8日(月) 散歩

10日(水) ブロック遊び

12日(金) スタンプ遊び

15日(月) おやつ作り

17日(水) シャボン玉遊び

19日(金) 父の日のプレゼント作り

22日(月) 戸外遊び

24日(水) 積み木遊び

26日(金) 誕生日会(要予約)

29日(月) 水遊び

育児相談(月～金曜日
午前9時30分～午後4時)

体験保育(月・水・金曜日
午前9時30分～正午)

6・7月の保健活動

●会場 町総合保健福祉センター

+ 4か月児健診

6月18日(木) 午前9時

7月16日(木) 午前9時

+ 7か月児健診

6月18日(木) 午前10時

7月16日(木) 午前10時

+ 10か月児教室

6月5日(金) 午前9時30分

+ 1歳6か月児健診

6月2日(火) 午後1時

+ 2歳児子育て相談

7月17日(金) 午前9時30分

+ 3歳児健診

6月2日(火) 午後1時20分

+ BCG予防接種

7月14日(金) 午後1時30分

+ 日本脳炎予防接種

6月19日(金) 午後1時30分

6月22日(月) 午後1時30分

6月23日(火) 午後1時30分

7月17日(金) 午後1時30分

7月21日(火) 午後1時30分

7月24日(金) 午後1時30分

+ 2種混合予防接種

7月27日(月) 午後1時30分

7月28日(火) 午後1時30分

7月31日(金) 午後1時30分

●健康や福祉、介護、健康診断などに関するご相談・お問い合わせ先

・町総合保健福祉センター

・町地域包括支援センター

(町総合保健福祉センター内)

☎096-235-8711

✉klg113@town.kosa.lg.jp

●行事などに関する詳しい内容は、各園に直接お問い合わせください。