

# 適切な水分補給を心掛けて 暑い夏を乗り切りましょう

◆皆さんは正しい水分補給ができていますか

夏本番を迎えてさらに暑さが厳しくなってきました。座っているだけでも大量の汗が吹き出る程の暑い日には、冷えた飲み物が清涼感を与えてくれます。

しかし、冷たい飲み物を飲み過ぎたり糖分の多い清涼飲料水などを中心に水分補給したりすると、体調を崩してしまい夏バテを引き起こしたりすることがあります。

◆体重の2割の水分が失われただけで脱水症状が起こります

人の身体に含まれる水分量は、体重の約50〜75割です。このうちの2割が失われただけで、のどが

渇くなどの脱水症状が起こります。

2割失われるとどの渇きを感じ、3割でのどの強い渇きやぼんやりする、食欲不振などの症状が現れます。また、4割失われると皮ふの紅潮、イライラする、体温の上昇、強い疲労感、尿量の減少と濃縮が現れ、5割で頭痛や熱でうだる感じがします。

8〜10割失われると、けいれんを起こし、10割以上になると失神や腎機能不全など生命の危険に関わる状態になります。

◆身体の中に貯蔵されている水の大切な働きを知ろう

水は、体内でもとても重要な働きを担っています。

を担っています。栄養素や酸素、ホルモンなどを体中に運搬し、老廃物を尿や便として体外に排せつするのを助けます。

また、汗をかくなどして体温を調節し、代謝活動によって発生した余分な熱を皮ふや呼吸から排出する働きもしているのです。

◆どの渇きを感じる前にこまめな水分補給が重要です

何らかの原因で体内の水分量が過不足が生じた場合、人の身体は尿の量で体内の水分バランスを調整します。水分量が足りない場合は尿を濃縮して水の排出量を減らし、過剰な場合は過剰な分だけ排出を増やします。体にとっては、水分が不足して調整するよりは過剰な水分を排出して調整するほうが、身体への負担が少ないと言われています。できるだけ不足しないように注意しながらこまめに水

分補給をすることが大切です。

また、水分を吸収するのは、胃ではなく腸です。補給した水分は一度胃に溜められ、少しずつ腸へと送られて吸収されます。そのため一度に大量の水分を補給すると、胃に負担を掛けて胃液を薄め消化不良を起こしてしまうので注意しなければいけません。

身体に必要な飲料水の量は、1日当たり約1,000〜1,300ミリリットルです。水分を補給するときは、一度に多く摂るのではなく、コップ1杯(150〜250ミリリットル)くらいの量を6〜8回に分けて飲むようにすると、1日に必要な量を無理なく補給することができます。起床直後、入浴前後、就寝前など水分を摂る時間を決め習慣を付けることもいいことです。

また、水分補給で注意が必要なのがアルコールです。アルコールには利尿作用があるので、摂取した以上の水分が尿として排出されてしまい脱水症状を引き起こしやすくなります。大量に汗をかいた後のアルコールは、十分に水分補給をしてから楽しみましょう。

「のどが渴いたな」と思ったときには、すでに体内の水分は不足しています。ますます暑さが厳しくなるので、暑い夏を乗り切れるよう正しい水分補給を心掛けましょう。

## あゆみだよりの話

### 水分

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

栄養や酸素を身体中に運んだり体温の調節したりと重要な働きのある身体の中の水分。夏は、特に汗をかきやすく気付かないうちに水分不足になりがちです。皆さんもこまめに適度な水分補給を心掛けて、元気に夏を過ごしましょう。

## Smile

わが家の“笑顔”をご紹介します



ありす  
米原 愛莉珠 ちゃん (1歳)

父・潤之介さん 母・麻代さん  
(上早川二区)

じいちゃん、ばあちゃん  
いつもありがとう★

★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

## Child-Care

### 8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

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)

#### ○ 地域子育て支援センター (竜野保育園内)

☎096-234-0305

1日(月)	ボールを使って遊ぼう
3日(水)	シャボン玉を飛ばそう
5日(金)	プールで水遊び
8日(月)	ブロック遊び
10日(水)	園外活動(川遊び)
12日(金)	自由遊び
15日(月)	自由遊び
17日(水)	ままごと遊び
19日(金)	プールで水遊び
22日(月)	お散歩
24日(水)	おやつ作り(グミ)
26日(金)	お誕生会(要予約)
29日(月)	製作(とんぼ・くだもの)
31日(水)	砂場でお山を作ろう

育児相談(電話・面接)  
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

## 8・9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

8月18日(木) 午前9時

9月15日(木) 午前9時

### + 7か月児健診

8月18日(木) 午前10時

9月15日(木) 午前10時

### + ピカピカ1歳教室

8月5日(金) 午前9時30分

### + 1歳6か月児健診

8月9日(火) 午後1時

9月6日(火) 午後1時

### + すくすく2歳児子育て相談

9月23日(金) 午前9時30分

### + 3歳児健診

8月9日(火) 午後1時20分

9月6日(火) 午後1時20分

### + BCG予防接種

9月13日(火) 午後1時30分

### + 二種混合予防接種

8月1日(月) 午後1時30分

8月2日(火) 午後1時30分

8月8日(月) 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

●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。