

上手な水分補給で夏を元気に!!

保健福祉課（衛生チーム） 電話 22-3042
住民生活課（民生チーム） 電話 25-2511

時に電解質（からだの機能を正常に保つ物質）も失うため、筋肉痛や脱力感に陥ったり、血液がどろどろになるため、動脈硬化を引き起こしやすくなったりします。

★水分不足になりがちな高齢者とも

高齢になると、のどの渇きを伝える渴中枢という神経の機能が低下するため、のどが渴いていることに気づきにくく、知らず脱水状態に陥ることが多いのです。

地球温暖化の影響なのか、年々夏の気温が上昇しているみたいですね。
毎年のように、熱中症や脱水症状で倒れた人のニュースを耳にします。
そこで、上手な水分補給で、今年の夏も元気に乗り切りましょう！

☆汗をかくと水分ばかりでなく電解質も減る

人間のからだの約60%を占めている水。ふつうに生活していても汗や尿・便・呼吸などで、1日2・6リットルの水分が失われています。

汗をかきやすい夏はさらに多くの水分を失うことになりま
す。
汗を大量にかくと、水分と同

それからこども（特に乳児）は、自分から訴えることができないので、周りの大人が気づけてあげましょう。特に発熱時は大量の汗をかくので、こまめに水分補給しましょう。

☆水分補給はタイミングよくする

脱水状態になってから大量に水を飲んでも手遅れになりがちです。大切なのは、不足する前に普段からこまめに補給しておくことです。

★夏の水分補給のポイント★

- ① 寝る前にコップ1杯、朝起きてコップ1杯の水を飲む
- ② 水分や電解質は食物にも多く含まれているので、規則正しい食事を取るように心がける。
- ③ 高齢者はのどの渇きに気づきにくくなるので、のどが渴いてなくてもこまめに飲む
- ④ こどもが熱っぽいと感じたら、早めに水分をあげる
- ⑤ 入浴の前後では、しっかりと水分補給する

★水分補給こぼれ話★

☆ビールは水分補給になるか？

スポーツやお風呂で大量に汗をかいたあと飲むビールはとてもおいしいですね！
これで水分補給もOK!と思

われがちですが、実はビール等アルコール類はからだの水分もいっしょに尿に出してしまう作用（利尿作用）があるため、逆効果。かえって脱水状態になってしまいます。

入浴などで汗をかいたら、水を飲むようにしましょう。そして、飲酒した後も、しっかりと水分補給しましょう。

親子療養所訪問が開催されます。

保健福祉課（衛生チーム） 電話 22-3042
住民生活課（民生チーム） 電話 25-2511

県では、ハンセン病に関する正しい知識の普及啓発を進め、ハンセン病であった方々への偏見・差別の解消を図るために、ハンセン病問題に関心を持ち、療養所の訪問を希望する親子や教師に、療養所の施設見学や入所者との交流の場を提供します。

【実施日及び集合・解散場所】

◆星塚敬愛園

平成20年8月5日（火）

鹿児島県庁・鹿屋市役所のとちらかに集合

◆奄美和光園

平成20年8月26日（火）

大島支庁に集合

【実施内容】

- ① ハンセン病の歴史的背景について（ビデオ学習）

- ② 入所者との交流
- ③ 施設見学

【募集対象】

- ① ハンセン病問題に関心を持ち、入所者との交流等を希望する小・中学生、高校生とその保護者 45組程度

（敬愛園30組 和光園15組）

- ② ハンセン病問題に関心を持ち、入所者との交流を希望する小中学校教師 20名程度（敬愛園15人 和光園5人）

※ただし、星塚敬愛園の募集にあたっては、入所者と交流が図りやすいように、①を優先し、先着125名までとする。

【申込方法】

住所、氏名、年齢、性別、学年、電話番号（連絡先）、過去の参加経験の有無を記載のうえ、葉書又は電話、FAX、Eメールで申し込み。

決定は文書で通知します。

【申込先】

県庁健康増進課

ハンセン病相談窓口

〒890-0857

鹿児島市鴨池新町10番1号

☎099-286-2720

ファックス

099-286-5259

Eメール

kansensy@pref.kagoshima.

bid