

だい・でん♥ささえ愛



「上手な水分補給で夏を元気に!!」

熱中症は強い日差しの下で運動や作業をしているときだけでなく、高温多湿な室内にいる時も起こります。また、身体が暑さに慣れていない梅雨明けの時期も注意が必要です。

昨年は町内でも12名の方が熱中症の症状で搬送されており、今年は7月5日までに6名の方が搬送されました。そこで、熱中症にならないためにも効果的な水分補給を行いましょう!

汗をかくと水分ばかりでなく電解質も減る

人間のからだは、こどもで約80%、高齢者で約50%が水を占めていますが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(からだがかたくなる感じがする)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ります。

水分不足になりがちな高齢者とこども

高齢になると、のどの渇きを伝える渇中枢という神経の機能が低下するため、のどが渇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。

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、周りの大人が気をつけてあげましょう。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

- 寝る前にコップ1杯、朝起きてコップ1杯の水を飲む
- 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
- 高齢者はのどの渇きに気づきにくくなるので、のどが渇いてなくてもこまめに飲む
- こどもが熱っぽいと感じたら、早めに水分をあげる
- 入浴の前後では、しっかり水分補給する

水分補給
ごぼれ話

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、水を飲むようにしましょう。



予防できているか
チェックしましょう!

- こまめに水分補給をしている(1日1.5~2ℓほど)
- エアコン・扇風機を上手に使用している
- 暑い時間帯はできるだけ運動・労働は避ける
- 部屋の温度を確認する
- 緊急時の連絡先を確認する

シルバー人材センターからのお知らせ

■ 空き家・空き地でお困りのことはありませんか?

シルバー人材センターでは、空き家・空き地の見守り、状況確認、宅地内の雑草除去、剪定、空き家内の清掃換気などを行っております。

ご一報くだされば、お見積りいたしますので、お気軽にお問い合わせください

〒893-2303 肝属郡錦江町馬場10番地1 公益社団法人錦江町シルバー人材センター
TEL (0994) 28-3444 FAX (0994) 28-3445