

笑顔でイキイキ！健康らんど



『水分摂取していますか？』

町保健福祉課健康推進係 保健師 新保奈々絵

昨年の夏は暑い日が続きました
が、今年はどんな夏になるでしょう
か。夏が近づいてくると心配される
健康問題に脱水があります。

△体の水分バランス▽

成人の体の約60%は水分でできています。成人の場合、1日のうちに体に入る水分量が、食事で約1,000ml、飲み物で1,000ml、体の中の代謝に伴って約300mlの水分が発生し、計2,300mlです。一方、体から出ていく水分量は、尿と便で約1,400ml、汗や呼吸で約900mlの計2,300mlです。人間の体は一日のうちに、体に入る水分量と出る水分量のバランスがとれていると言われています。△水分バランスが崩れやすいのはどんな人？▽

特に高齢者や子どもの脱水には注意が必要です。

高齢者の場合、加齢に伴い体の50%くらいまで水分量が低下してしまつたため、水分不足に対する余力がない状態と言えます。そのため、長時間の外出や汗をかくたり、下痢をしたりすると水分バランスが崩れやすく脱水を起こしやすくなります。また、高齢者ではトイレの回数を気にするあまり水分摂取を控えてしまつ方も少なくありません。子どもの場合、体の水分量は70%くらいあり、成人よりも水分量の割合が多いですが、体の発達のために代謝が活発に行われ水分が必要とされます。夏は炎天下や蒸し暑い体育館で部活動をする学生も多いのではないのでしょうか。競技に集中していると、ついつい水分摂取することを忘れることがあります。

△予防方法▽

どんな年代でも、小まめに水分摂取をして脱水を予防することが必要です。汗をかくてからではなく、前もって水分摂取しておくといでしょう。また、寝ている間にも呼吸や発汗で水分が奪われるため、起床時にすでに脱水状態になっていることもあります。朝食を食べることで、水分摂取ができること、他に、さまざまな栄養素が体に入ってくるので、その後の暑い環境下でも体温を下げる効果のある汗も出やすくなります。

水分摂取にスポーツドリンクを飲む方も多いかと思いますが、スポーツドリンクの中には糖分が多く含まれがちなため飲みすぎには注意が必要です。食事からもナトリウムを摂取することができるので、普段は水やお茶などにして、運動をする時にスポーツドリンクにしてみるなどの工夫をしても良いかもしれません。

上手に水分摂取をして、元気に夏を過ごしましょう！



いつまでも
みんな
生き生き

「付かず離れず」

「不即不離（ふそくふり）」。
同じ意味で「付かず離れずの
関係」や「スープの冷めない
距離」とあり、「ほどほど」
とも。そういえば、「スープ
の冷めない距離」、最近耳に
しなくなりましたね。

隣近所や家族関係でさえも
希薄化が進み、また自ら近隣
関係を持ちたがらない人も増
える中、「個」はさらに「孤
」の時代になりつつあります。
このような社会背景が、孤独
死や所在不明のお年寄りとい
った問題を生じさせている
のでしょう。

「おひとりさまの老後」とい
う本が注目されましたが、俱
知安でも一人暮らしのお年寄
りは年々増えており、町内に
家族がいけないという人も少な
くはありません。

そのような人を対象に、町
では電話・訪問サービスや、
緊急通報システムの設置、職
員による定期的な訪問などを
行っているほか、地域の民生

地域包括支援センター

（保健福祉会館内）☎23・0100

委員や老人クラブ、町内会、
介護や福祉サービスでの見守
り活動との連携を図っていま
すが、これだけでは十分では
ありません。

なにより普段からの「向こ
う三軒両隣」をはじめとした
地域の中での声かけや見守り
が、大変重要な役割を持って
いるからです。

特別なことではなく、挨拶
を交わしたり、話をしたり、
「いつもと様子は変わりない
かな」「最近見えないけど、ど
うしたのかな」と気にかける
ことが、異変の早期発見や予
防につながるのです。

肝心な見守りが「見張り」
とならないように、付かず離
れず、ほどほどに（難しいこ
ともありますが・・・）

地域の皆様にもぜひ協力を
お願いしたいと思います。