

# ほうかつ健康だより 清寿苑 5月

令和6年5月1日

葉山町包括支援センター清寿苑

住所 葉山町上山口 1669

TEL 046-878-8905

皆さん、**水分補給の習慣** ついていますか？

「熱中症や脳梗塞などの重大な事故や健康障害から尊い人命を守る。」

目的で 2007 年から「健康のため水を飲もう推進運動」が始まりました。

## 健康のため水を飲もう講座

～からだと水の関係～

人間のからだの約60%は水分です。例えば体重60kgの成人男性の場合、約36kg分が水分となります。

人間は1日に2.5ℓ水が必要です

1日の水分摂取量

- 食事 1.0ℓ
- 体内で作られる水 0.3ℓ
- 飲み水 1.2ℓ
- 2.5ℓ**

1日の水分排出量

- 尿・便 1.6ℓ
- 呼吸や汗 0.9ℓ
- 2.5ℓ**

約60%水分

たったそれだけで?!

**水分を20%失うと死亡の恐れ**

- 5% 失うと** 脱水症状や熱中症などの症状が現れます。
- 10% 失うと** 筋肉の痙攣、循環不全などがおこります。
- 20% 失うと** 死に至ります。

のどの渴きは「脱水」の証拠

ビール 10本で 11本分

アルコールには利尿作用があり、通常より尿の量を増やします。

あと2杯、水を飲みましょう

入浴中や就寝中はたくさん汗をかき、水分が不足しがちです。「入浴後」と「起床時」には水を飲みましょう。

### 熱中症の応急処置


- 涼しい場所へ避難し、服をゆるめよう
- 首、わきの下、太もものつけ根を冷やそう
- 水分を補給しよう

意識がない場合は無理に水を飲ませない

こんな症状の場合は大至急救急車を呼んでください!

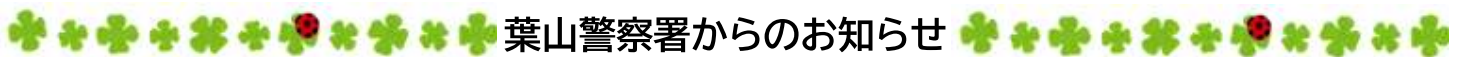
- 意識がはっきりしない
- もしくは意識が無い
- 吐き気をおぼえる
- もしくは吐く
- 痙攣を起こしている

熱中症にならないためにこまめに水分補給をしよう!

のどの渇きは脱水が始まっている証拠！！渇きを感じてから水を飲むのではなく、渇きを感じる前に水分を摂ることが大切です。水分が不足しやすい①寝る前後②スポーツの前後③入浴の前後④飲酒の後などには、水分を摂ることがとくに大切です。水分の摂取量は全般的に不足気味で平均的にはコップで「あと 2 杯」の水を飲めば1日に必要な水の量を確保できます。その際、糖分や塩分の濃度が高いと、吸収までの時間が長くなりますので注意が必要です。

**水分摂取の時間を決めておく**等、対策を立てて過ごしましょう。

【出典】『患者指導のための水と健康ハンドブック』水と健康医学研究会[監修]2006.3.日本医事新報社



### 葉山警察署からのお知らせ

令和6年4月中、葉山町内で葉山警察署の警察官を騙る者から

「あなたの通帳とキャッシュカードが盗まれています。通帳を確認して下さい。」

といった内容の詐欺の電話が多数掛かってきました。

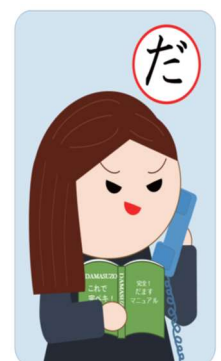
電話でお金のお話が出たら、それは全て詐欺です。

対策として、ご自宅の固定電話を常時、留守番電話設定にしたり、迷惑電話防止機能付き電話機に交換するなどの対策をしましょう。

また、警察官等を騙る不審な電話が掛かってきた際は、

必ず家族や警察に相談しましょう。

騙される！  
演技のプロだよ  
犯人は



葉山警察署 046-876-0110