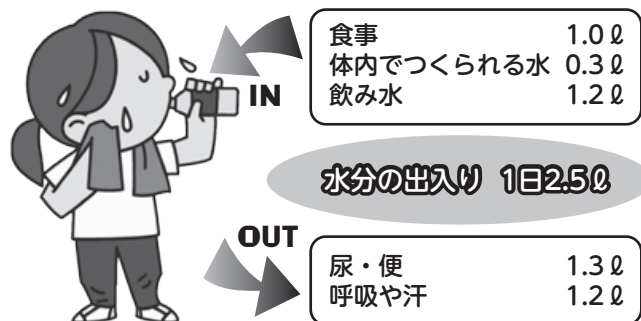


体の中の水分が不足すると、熱中症や脳梗塞、心筋梗塞など、さまざまな健康障害のリスク要因になります。これからの季節は、熱中症の発生のピークです。こまめに水分を補い、健康を保ちましょう。

1日に必要な水分量

成人男性が比較的安静にしていた時に、体から出て行く水分の量は2.5ℓ。

食事以外で1.2ℓの水分摂取が必要ですが、運動や暑い環境などで発汗量が多い場合はそれに見合う水分を補給する必要があります。



脱水と健康障害

熱中症

高温多湿の環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能がうまく働かないことにより、体内に熱がたまり、筋肉痛や大量の発汗、さらには吐き気や倦怠感、重症になると意識障害が起こります。

脳梗塞

発症の最も多い時間帯が夜間から早朝にかけてで、これは就寝中に水分をとらないために、脱水傾向となることに関わっているとされています。年間を通じて、夏と冬に多く、夏は脱水、冬は体を動かさないことが発症に関係しているとされています。

心筋梗塞

動脈硬化の病変を基盤として、脱水状態になると血栓が発生し心筋梗塞に至る場合があります。



水分補給は早めに、こまめに！

のどの渇きを感じる前に水分を取ることが大切です。就寝前、入浴の前後、スポーツの前後と途中、飲酒中やその前後の水分摂取が重要とされています。

水分の摂取量は多くの方が不足気味で、平均的にはあと2杯コップの水を飲むと、1日に必要な水分量を確保できるといわれています。

ただし、アルコールや多量のカフェインを含む飲料は尿量を増やし、体内の水分を排泄してしまうので、水分補給としては適しません。

※心臓や腎臓の病気等で医師に水分摂取について指示されている場合は、その指示に従いましょう。

みんなで

食育



食中毒を予防しよう！

気温、湿度とも高くなるこれからの季節は、食中毒の発症が多くなる時期です。

食中毒は、その多くが細菌やウイルスによって引き起こされます。中には、腸管出血性大腸菌などのように生命に関わるものもあり、あなどることはできません。

食中毒から身を守るには、正しい知識に基づく予防対策を、毎日の暮らしに習慣づけていくことが大切です。

食中毒予防の3原則

- つけない……手をこまめにきれいに洗う、調理器具は洗剤で洗ったらすすぎも十分に行なうなど
- 増やさない…生鮮食品は短時間でも冷蔵庫で保存する、すぐに食べない料理は手早く冷まして冷蔵庫に保存するなど
- やっつける…食品の中心までしっかり火を通す、調理器具は熱湯や塩素系漂白剤で消毒する

