



健康のために水を飲もう

■しっかり水分、元気な毎日！

体の中の水分が不足すると、熱中症、脳梗塞、心筋梗塞など、さまざまな健康障害の原因となることがあります。健康のため、こまめに水を飲みましょう。私たちが生きていくためには「水」は欠くことのできない存在ですが、摂取量が不十分であるために多くの悲劇を引き起こしています。児童生徒等を中心に、スポーツなどに伴う熱中症による死亡事故は後を絶ちません。また、中高年で多発する脳梗塞、心筋梗塞なども水分摂取量の不足が大きなリスク要因のひとつになっています。これら脱水による健康障害や重大な事故の予防には、こまめな水分補給が効果的です。



■人の水収支

成人男性が比較的安静にしていた時の水分の出入りは、1日当たりおよそ2.5リットルとされています。食事に含まれる水分1.0リットル、飲み水1.2リットル、炭水化物の消化分解などで体内で作られる水0.3リットルが体に吸収されます。対して、便・尿による排泄1.6リットル、呼吸や汗による排出0.9リットルが体外に放出されます。運動や暑い季節のために発汗量が多い場合はそれに見合う水分量の確保が重要となります。

■健康のための水の飲み方

喉の渇きは脱水が始まっている証拠であり、「渇きを感じてから」ではなく、「渇きを感じる前」に水分を摂ることが重要です。就寝の前後、スポーツの前後・途中、入浴の前後、飲酒中やそのあとに水分を摂ることが重要で、枕元に水分を置いて就寝するなど工夫するとよいでしょう。多くの人は水分の摂取量が不足気味で、平均的には、コップの水をあと2杯飲むと1日に必要な量を確保できるとされています。その際、砂糖や塩分などの濃度が高いと吸収までの時間が長くなる点に注意が必要です。また、アルコールや多量のカフェインを含む飲料は、尿の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。なお、腎臓・心臓等の治療中で、医師に水分摂取の指導を受けている場合は、医師の指示に従いましょう。

<厚生労働省ホームページより抜粋>

納涼祭のご案内

日時 7月26日(水) 17:30 ~ 19:00

※雨天決行です (但し雨天時は屋内開催)

会場 芹沢病院正面駐車場内 特設会場 (全面禁煙)

催し物 北上子供しゃぎり、三島サンバ

屋台 バザー、焼きそば、焼き鳥、唐揚げ、かき氷、とうもろこし、ヨーヨー、輪投げ、お菓子など



職員一同、皆様のご来院を心よりお待ちしております！

平成29年7月11日(火) ~ 7月20日(木)

夏の交通安全県民運動

～飲酒運転の根絶～

運転者だけでなく、
同乗者・車両提供者・
酒類提供者にも厳しい
罰則があります！



アルコールは注意力や判断力を鈍らせるだけでなく、ブレーキのタイミングも遅らせます。

- お酒を飲んだら、運転しない！
- お酒を飲んだ者には、車を貸さない！

飲酒運転は
犯罪です！

交通安全協会三島地区支部

交通安全指導員