

けんこう ガイド

みずから始めるカラダ磨き！

人 間の体の3分の2は水分でできていますが、夏は汗を沢山かくので、失われた水分を補わないと体内の水分は足りなくなります。

体内の水分量が少なくなると血液がドロドロになり、血栓ができやすくなります。血栓が血管に詰まると脳梗塞や心筋梗塞の危険性が高まるといわれています。

トイレが近くなるからと就寝前に水を飲まない人がいますが、それは逆効果です。脳梗塞は寝ている間に水分を補給できないため、起床して数時間以内に発症する確立が高いのです。

水 はダイエットにも効果があります。血液の流れを良くし、脂肪を燃焼する働きや、体内にある有害毒素を溶かし込んで排出する、腸内を刺激し便通が良くなるという利点もあります。むくむのは水のとりすぎだと思いがちですが、実は水が足りないと脳から指令がいき、尿がでにくくなり、水分をとってもホルモンの働きで尿がでにくくなるのが原因です。ダイエットしたい人こそ水が必要なのです。

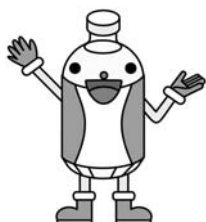
で は、1日にどれくらいの水を飲めばいいのでしょうか。普通人間は1日に約2.5Lの水分が失われるので、1

日2L以上が目標といわれています。なお、アルコールは水分補給にはなりません。それどころかアルコール・タバコには利尿作用があるので脱水を起しやすくなります。

の どが渴いたと感じた時は、すでに身体に十分な水分がなく血液はドロドロになり始めている証拠です。特に高齢になると、のどの渇きや汗、暑さを感じにくくなります。自分の飲める範囲でよいので、たとえのどが渇かなくてもこまめな水分補給をこころがけましょう。

▽水を効果的に飲むポイント

- ①最低でも1日1L、目標は2L！
- ②目覚めてすぐに！
- ③お酒を1合飲んだら10時間以内に水を3合飲む！
- ④運動の前後に！
- ⑤タバコを吸った後に！
- ⑥お風呂に入る前後に！
- ⑦夜寝る前に！
- ⑧のどが渇く前に！



9月	9月			8月					月日	健康カレンダー
4日(金)	10日(木)	8日(火)	7日(月)	27日(木)	25日(火)	24日(月)	24日(月)	21日(金)	17日(月)	
13時30分〜	18時〜	13時13時20分 受付	9時30分〜	9時30分〜	10時〜	13時 受付	9時45分 受付	13時〜	10時〜	事業名
健康相談	からだの中から健康美講座(栄養教室)	BCG 予防接種	お喜楽☆おたっしや塾	お喜楽☆おたっしや塾	さわやか運動教室	1歳6カ月児・3歳児健康診査	乳児健康診査	フッ素塗布	お喜楽☆おたっしや塾	場所
※要予約(8月31日〜切り)	保健センター	保健センター	レ・コード館	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	

市内保健所から ☎42・0251

●お問合せ 町民福祉課保健福祉グループ

☎47・21113

健診はあなたの健康バロメーター

安心のお買い物！特定健康診査

今までに健診を受けたことが無い方、病院にかかつていない方！
 そんなあなたにも受けていただきたい検査。それが、特定健康診査です。

頭痛や腹痛などの症状がある方は、症状にあわせて病院を受診することができません。しかし、生活習慣病は進行するまでなかなか症状が出ません。そのため、気がついたときには、「糖尿病」「高血圧」「脂質異常症」となり、治療が必要になっていくかもしれません。

特定健康診査では、血液検査や尿検査、血圧測定などを行います。これらの検査を受けることで、生活習慣病になる前段階であるメタボリックシンドロームを発見し、未然に対処する機会が得られます。『病院受診の手間や費用の負担』、『糖尿病合併症や心疾患・脳血管疾患などの重篤な疾患』をできる限り遠ざける方法：それが「特定健康診査」の受診です。

【特定健康診査を受けられる場所】

- 集団健診 ① 10月22日～24日 ② 2月7日・8日
 保健センター
 ※駐在員文書(9月配布予定)で別途案内
- 個別健診 通年
 国保診療所
 ※事前予約が必要 TEL 47-2411

年に一度、1～2時間程度で終わる特定健康診査を受診することで、『安心』が得られます。10月の集団健診で、特定健康診査とがん検診を受けてみませんか？

介護ワンポイント アドバイス ⑦

お年寄りの脱水症状に注意しましょう

お年寄りの場合、汗や呼吸・尿・便から水分は1日約2・3ℓ程度が失われま
 す。お年寄りの特徴として、喉の渇きの
 感覚が鈍くなる傾向があり十分に水分補
 給できないことがあります。脱水状態に
 なると、さまざまな身体症状を引き起
 します。注意が必要です。たとえば、
 認知症が悪化したり脳梗塞やせん妄(意
 識障害)などが引き起こされることもあ
 ります。脱水の予防は、水分を多く摂る
 ことで1日最低でも1・3ℓ～1・5ℓ
 が必要といわれています。

のどが渇いていなくても、日常の場面
 面でコップ一杯の水を飲む事を心がけ
 て下さい。気温の高い日が続く、発汗量
 も増えるので水分を多めに補給しまし
 ょう。



●町民福祉課保健福祉グループ
 (役場内 ☎ 47・2113 (直通))

介護のことは、お気軽にご相談ください。
 保健福祉グループ 山田 知矢