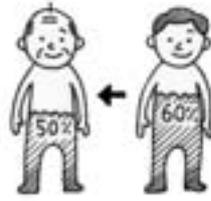


# 健康メモ

## 人間の体は水分でできている

【体内の水分の役割】  
人の体の構成成分で一番多いのが水分です。成人では60%、高齢者では50%前後を占めています。



体内での水分の働きは大きく分けて3つあり、次に水分不足によって起きる影響について紹介します。

- 1、摂取した栄養素が身体に行き渡らない  
栄養素は血液中の水分に溶けることで運ばれるため、水分不足により血液中に溶けていられる栄養の量が少なくなります。さらにはドロドロ血液になることで流れも悪くなり、体内に十分な栄養が行き渡らなくなってしまいます。
- 2、老廃物が体内にたまる  
老廃物は尿や便として排出されますが、水分不足によって老廃物が排出しきれずたまってしまいます。

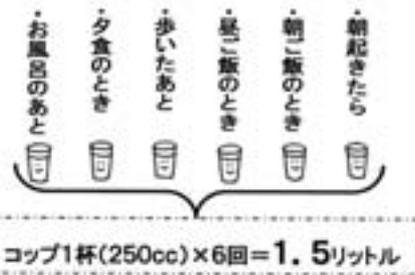
3、体温調節ができなくなる  
体温調節は、水分(汗)が蒸発する際に周りの温度を奪う性質と、温まりにくく冷めにくいという特徴を利用して行っているため、水分が不足すると上手く体温調節ができなくなってしまいます。

【いつ、どの位水分が必要?】

では、1日にどのくらいの水を飲めば良いのでしょうか。1日に必要な水分量のうち食事や摂れる水分を除くと、「1・5ℓを水やお茶を飲むことで摂取する」必要があります。これは大きいペットボトル1本分に相当します。

水分摂取は水やお茶など糖分の含まれないものが好ましく、糖分を含むジュースやスポーツドリンクの飲み過ぎは肥満や血糖値の上昇をまねく原因になります。  
また、のどが渇いたと感じた時点で、体内の水分量はすでに低下しています。のどが渇く前にこまめに水分補給をする必要があります。水分不足をふせぐため、次のタイミングで1日5〜6回、コップ1杯ずつ(250ml程度)飲むのがお勧めです。

例



【水分摂取と熱中症】

これからの季節は、「熱中症」や「脱水症状」で病院へ搬送されるかたが増加します。水分不足は熱中症の原因になります。特に高齢者は、体内の水分量が元々少なく、のどの渇きも感じにくいいため、意識的に水分摂取を心がけることが大切です。

また、農作業などで炎天下に長時間いるかたやビニールハウスで作業するかたも同様に注意が必要です。  
水分をしっかり摂って健康的な生活を送りましょう!

保健師 小林真依子

## まちのニュース カメラ・アイ ~ 地域の問題をお届けします ~



5/16

### 自転車防犯診断

5月16日(月)、JR和寒駅前と道北バスターミナルにおいて自転車防犯診断が行われました。この運動は自転車利用者のかたへの防犯意識や交通ルール・マナーの向上を目的として行われているもので、毎年「春の地域安全運動」の期間中に実施されています。

今回も施錠や防犯登録の有無などをチェックシールに書き入れ、自転車利用者へのルール・マナーの遵守や防犯対策の大切さを呼び掛けました。



5/21

### 片栗庵のつどい

5月21日(土)、「片栗庵」にてかたくり庵のつどいが開催されました。あいにくの雨天でしたが、庭園の見える茶室でお茶会によるお茶体験や短歌・俳句教室が行われました。

また、ワットサム探検隊の茶道体験も行われ、参加者は日本の文化に触れる一日になりました。