

ほうかつ健康だより 清寿苑 5月

令和3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 046-878-8925

気温の高い日も増えてきましたね。

夏本番に備えて、今から水分摂取の習慣をつけていきましょう。

健康のため水を飲もう

1日に
2.5L 必要です



※1 尿・便 1.6L + 呼吸や汗 0.9L
※2 食事 1.0L + 代謝水 0.3L

私たちは、普通に生活しているだけでも、1日に2.5L^{※1}もの水分が失われています。ただし、食事中的水分や体内でつくられる水の量は1.3L^{※2}のみ。意識して、こまめに水を飲まないと、結果1.2Lの不足となってしまいます。

20%で 死亡の恐れ

水分摂取量が不足すると重大な事故や健康障害をきたす可能性があります。児童生徒を中心に起きているスポーツ中の熱中症や、中高年で多発する脳梗塞、心筋梗塞なども水分摂取量不足がリスク要因の一つと言われています。

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



筋肉のけいれん、循環不全などが起こります。

20%
失うと



死に至ります。

【高齢者は特に注意が必要です】

①体内の水分が不足しがちです

高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ない上、体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。

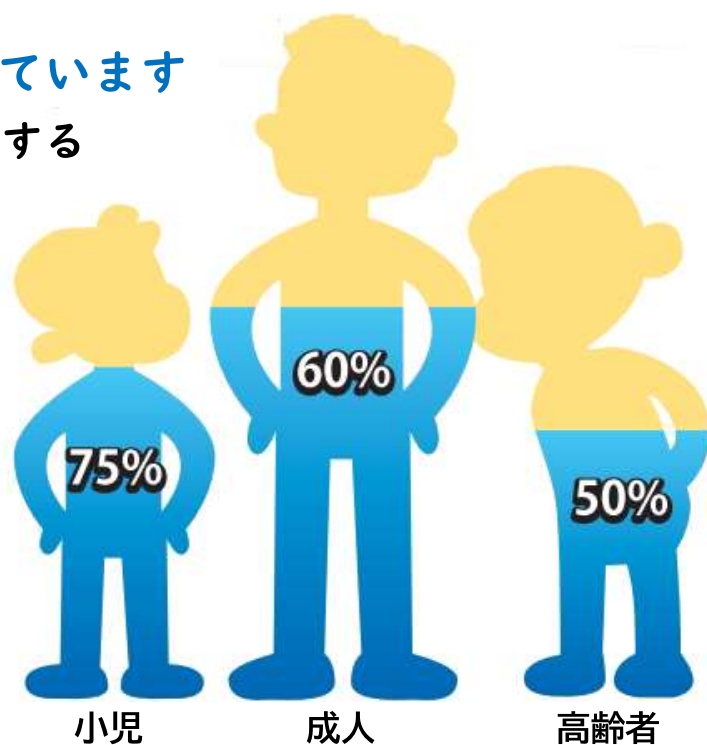
②暑さに対する感覚機能が低下しています

加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。

③暑さに対する体の調節機能が低下します

高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。

※心臓や腎臓の悪い方や疾病をお持ちの方は、
かかりつけの医師にご相談ください。



体内の水分量

「輸液・栄養ハンドブック」より作成

【出典】 厚生労働省ポスター「健康のため水を飲もう講座」
環境省熱中症情報に関するホームページ

✿✿✿ 葉山警察署からのお知らせ ✿✿✿

新型コロナウイルスのワクチン接種に乗じた詐欺の手口にご注意！！

葉山町でも高齢者を対象に段階的に、ワクチン接種のご案内が発送されています。

①ワクチン接種のために『居住状況などのアンケート』にお答えください

②ワクチンの『開発に投資』ができます

などご自宅に電話がかかってくる可能性があります。

国や葉山町役場が、ワクチン接種のために現金を要求したり、個人情報や電話で聞き出すことはありません。

これらの不審な電話があった際は、家族や警察に相談してください。

葉山警察署 046-876-0110