

教育委員会だより

オーストラリアから大豊町へ

6月26日～28日、今年もオーストラリアのヘリベリーカレッジ ミドルスクールから生徒20名が大豊町にやってきました。

あいにくの雨でしたが、1日目は、立川番所・大杉・おおとよ小学校を見学し、歓迎式の後それぞれホームステイ先へ。

2日目は、お待ちかねの小中学校での交流。



大豊町中学校では、ゲームで交流した後、茶道・箏(こと)・剣道などの授業を中学生と一緒に受けました。

おおとよ小学校では、じゃんけんゲームなどで交流し、5・6年生による寺内太刀踊りを披露した後、昔遊びを体験してもらいました。



ヘリベリーの子どもたちは、日本語コースを選択しているということですが、1年しか勉強していないにもかかわらず、臆することなくどんどん大豊の子どもたちに話しかけてくれました。大豊の子どもたちも習った英語と身振り手振りで、一生懸命、思いを伝えようとしていました。1日だけでしたが、貴重なひと時を過ごすことができました。

今回、ホームステイを受け入れていただきました方々には心よりお礼申し上げます。

第26巻 地域包括支援センター通信

普通に生活しているだけでも、尿や便、呼吸や汗で1日に2.5Lもの水分が失われています。一方で、食事で1L、体内で0.3Lほどつくられています。

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
死に至るおそれがあります。



人間の体の約60%は水分でつくられています。例えば、体重が60kgある成人男性なら36kgが水分です。体から5%水分を失うと脱水症状や熱中症症状が現れ、10%失うと筋肉のけいれんや循環不全が起こります。さらに、20%失うと死に至っています。

脱水症

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を引き起こす可能性があります。のどの渇きはすでに「脱水」が始まっている証拠。早めの対策が必要です。渇きを感じてからではなく、「渇く前に飲む」を徹底しましょう。



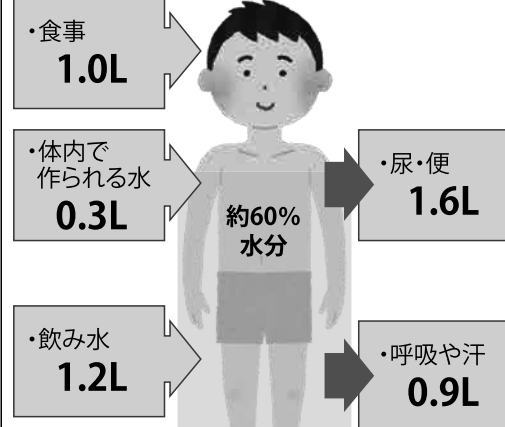
今月は「脱水症」について特集します。



より心がけましょう。

夏はビールを飲んで水分補給をしようと考えた方もいるかもしれませんが、アルコールには利尿作用があり、通常より尿の量を増やしてしまいます。例えば、ビール1本飲んだとしたら1本分以上が尿として排出され、逆に脱水を促してしまいます。多量のカフェインも同様に利尿作用があり、夏に好まれるアイスコーヒーなどカフェインが含まれる飲み物には注意しましょう。また、降圧剤(血圧を下げる薬)、利尿薬、緩下剤(比較的作用が緩やかな下剤)、または便秘治療薬を服用している場合は、脱水症を起こしやすいとされているので、水分補給を

一日の水分の出入り = 2.5L



ます。しかし、失った水分の補給には足りず、1.2Lは飲み水として補給しなくてはなりません。普通の生活で1.2Lですから、運動を行ったり、屋外で活動をして汗をかいたりしたら、さらに水分を補給する必要があります。

脱水症の予防法

こまめに1.2L

- ★1日あたり最低でも1.2Lを目安に!
- ★のどが渇く前からこまめに水分補給をする習慣をつけましょう!
- ★日頃の水分補給に『あと2杯』の水を追加して飲む習慣を身につけましょう!
※入浴中や就寝中はたくさん汗をかき、水分が不足しがちです。食事中や運動前後以外にも、「目覚めの一杯」「寝る前の一杯」の水分補給を追加しましょう。
- ★大量に汗をかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も補給しましょう!



渇きを感じてからではなく、渇きを感じる前に水分をとることが重要です。のどが渇く前からこまめに水分補給をする習慣をつけましょう。

脱水症の予防法

高齢者は、体の水分量が50%と少ないうえ、のどの渇きを感じにくいこと、腎臓のはたらきが低下することなどにより脱水症状を起こしやすいことがわかってきます。また、頻尿や尿失禁を心配して、自分から飲む水の量を制限したり、食欲が衰え食事からとる水分量が少なくなることも脱水の原因となります。

自覚症状がないにもかかわらず脱水状態であることを「かくれ脱水」といい、自宅で暮らす健康な70歳以上の3割がかくれ脱水であったという研究データがあります。



高齢者の「かくれ脱水」に注意