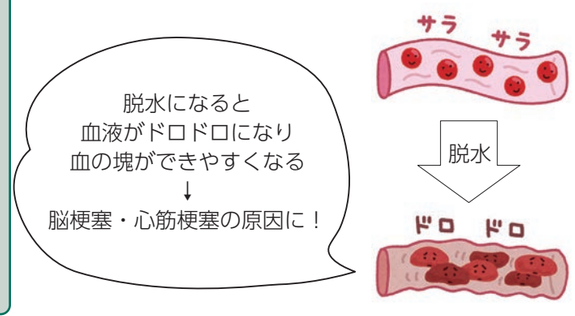
健康情報

気づきにくい脱水症に注意！

今月の担当

保健師
堀井（ほりい）　菜々恵（ななえ）

私たちの身体は、成人だと体重の約60％を水分が占めています。脱水症とは、体液（水分やナトリウム）量が減少した状態のことをいいます。



注意が必要な方

次の理由から脱水症になりやすいため、該当する方は注意が必要です。

○高齢者
・加齢によって体内に水分を溜める機能が低下する
・のどの渇きや暑さを感じにくくなる
・腎臓で、尿を濃縮する機能が低下し、水分の多い尿の排せつ量が多くなる

○子ども
・体内の水分量の割合が高いため、身体の大きさに対して1日の必要水分量は多くなる
・腎臓の機能が未熟で水分の多い尿の排せつ量が多くなる
・体液の調節機能が未熟なため水分が失われやすくなる

○糖尿病の方
・血液中の糖分を尿中に排出する際に、多量の水分も同時に排出される

○高血圧の方
・血圧を下げる薬には、尿の排せつを促す（利尿）作用のものがある

気をつけたい場面

○家で過ごしているとき
夏はエアコンなどにより空気が乾燥し、身体から水分が蒸発します。暑いときは水分補給を心掛けますが、涼しいとおろそかになることが多くなります。そのため、いつの間にか脱水症になっていることがあります。

○マスクをしているとき
マスク内が保湿されるため、のどの渇きに気づきにくく、いつの間にか脱水症になっていることがあります。

予防方法

○室内の環境を整える
温度は28度以下、湿度は50～60％を保ち、風通しをよくしましょう。

○のどが渇く前にこまめに水分補給をする
お茶や水など1日1.2リットルを目安に飲むよう心掛けましょう。
※アルコールは水分補給に適しません！（尿が増え、体内の水分を余計に排せつしてしまうため）

○水分を多く含む食べ物をとる
果物、野菜、ゼリー、水ようかん、スープなど

○運動や炎天下の作業などで、長時間、継続して汗をかくときはナトリウムもとる
スポーツドリンク（コップ1～2杯）、経口補水液、塩あめなど
※果物やスポーツドリンクなどに含まれる糖分は、体内に水分を取り込むために必要な栄養素ではありますが、とりすぎには気をつけましょう。
※普段から食事の味付けが濃い方、高血圧や腎臓病などにより塩分制限が必要な方は、塩分過剰にならないよう、食事の味付けを薄くするなど工夫をしましょう。

脱水症は、症状が出てから対処するより、事前に予防することが大切です
脱水症を予防して、元気に夏をすごしましょう！

子育て支援センター 8月のよてい

問い合わせ・予約・相談
厚真子育て支援センター ☎27－2438　京町152（こども園つみきに併設）
厚南子育て支援センター ☎28－3155　上厚真258-7（宮の森こども園に併設）

子育て講座 応急手当
夏に起こりやすいお子さんのトラブルについて正しい対処の方法が学べます
日　時：8月10日（火）10時～11時
場　所：厚南子育て支援センター
対　象：子育て中の保護者
内　容：熱中症、日射病、溺水など、対応方法についての講話や実技
定　員：5組
申し込み：8月3日（火）までに厚南子育て支援センターへ

子育て講座 あそび講座
日　時：8月24日（火）10時～11時
場　所：厚真子育て支援センター
内　容：①手遊び・わらべうた・バルーン遊びなど
②子育てミニ講座「幼児の偏食と親子クッキング」
定　員：5組
申し込み：8月17日（火）までに厚真子育て支援センターへ

子育て講座
おはなしのびっこ
メディアミニ講座
日　時：8月26日（木）10時30分～11時15分
場　所：厚南子育て支援センター
内　容：絵本の読み聞かせやメディアに関するミニ講座と相談会
申し込み：不要

Helloえいご・えいごであそぼう
10時30分～11時
ALTの先生と遊びを通じて英語に触れる事ができます。
開催日は情報誌をご覧になるか、各センターに問い合わせてください。

・**自由開放**　・**子育て相談**（※要事前連絡）…月曜～金曜日　9時～12時、13時～15時
・**サークル活動**（※予約制）…月曜～金曜日　13時～15時

パブリックコメント 意見募集

厚真町国民保護計画変更（案）

町は、「厚真町国民保護計画」の変更を行います。

国の基本方針の変更および北海道の計画変更などを踏まえて、町も計画を変更します。武力攻撃事態等において武力攻撃から国民の生命、身体および財産を保護し、国民生活等に及ぼす影響を最小にするため、これまで以上に強い国民保護体制の確立を目指します。

計画変更（案）の作成にあたり、皆さんのご意見をお寄せください。

意見を提出できる方
・町内に住所を有する方
・町内に事務所または事業所などを有する個人、法人その他団体
・町内の事務所または事業所に勤務する方
・町内の学校に在学する方
・このパブリックコメント手続きに係る案件に利害関係を有する方

募集期間
7月30日（金）～8月31日（火）17時必着

資料の閲覧場所
町ホームページ（電子データのダウンロード）
役場総務課防災グループまたは上厚真支所（書面の縦覧）

意見の提出方法
意見記入用紙（氏名および住所、法人その他の団体は名称、代表者の氏名および主たる事務所・事業所の所在地を記入）を郵送、持参、ファックス、電子メールにて提出

意見の提出先
・持参・郵送：〒059-1692　京町120番地
総務課　防災グループ
※受付時間…8時30分～17時（土曜・日曜日、祝日を除く）
・ファックス：27-2328
・電子メール：kanbou@town.atsuma.lg.jp

・住所、氏名等の個人情報は、パブリックコメント手続の業務に係る目的以外に使用することはありません。
・いただいたご意見に対する個別の回答はしませんが、個人を特定できる箇所を除き、ご意見の内容とそれに対する町の考え方を後日公表いたします（住所、氏名等の個人情報は公表することはありません）。