保健師だより

あなたの健康支えます !!

◆◇◆ 適切な水分補給で暑い夏を乗り越えましょう！ ◆◇◆

連日、気温が高く、梅雨の時期が短いために身体が暑さに慣れず体調不良を訴える方もいるのではないでしょうか。暑い日は、知らないうちにじわじわと汗をかいているので、活動強度に関わらず、こまめな水分補給が必要です。特に、湿度が高い日や風が弱い日は、汗をかいても蒸発しにくくなるため汗の量も多くなります。水分補給のポイントを意識しながら生活に取り入れてみましょう。

水分補給のポイント

①のどが渇く前に水分補給
→軽い脱水状態の時には、のどの渇きを感じません。のどが渇く前、暑い所に出る前から水分を摂る。
②こまめな水分補給（１日あたり 1.2 ℓ が目安）
→コップ１杯の水（約 120 ～ 150ml）を８回に分けて飲むと１日 1.2 ℓ の水分を摂ることができます。一度に大量の水分を摂取すると、体内の電解質のバランスが崩れて体調不良を引き起こすことがあるので、飲み方にも注意が必要です。
③起床時、入浴前後に水分補給
④大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに
※高血圧、心臓病、腎疾患などに患っている方の塩分摂取は注意が必要です。
　高血圧の方の水分の摂り方をご参照ください。

【注意点】
　アルコール飲料、緑茶やウーロン茶にはカフェインが含まれていて利尿作用があるため、水分補給としては不向きです。

適切な水分補給＋規則正しい食生活を心掛けましょう

　身体に入ってくる水分は、飲料水から摂る水分だけでなく、食べ物の水分と、食べ物が代謝されることで生まれる水分（代謝水）があります。
　食事を１食抜くと、ペットボトル１本分（500ml）の水分が不足すると言われるため、食事を抜かないようにしていきましょう。きちんと食事を摂ることが脱水症対策に繋がります。また、水分が多く含まれる野菜や果物などは、夏場の脱水症対策に適しています。

高温環境下での作業や運動などで、発汗が多い場合

　水分だけを補給すると血液のナトリウムやカリウムが低くなることがあるため、スポーツ飲料や経口補水液などで塩分・ミネラルを補給することが大切です。
　しかし、スポーツ飲料は、大量に摂取すると糖分の摂りすぎにより注意が必要となる場合があります。

◆◇◆ 高血圧の方の水分の摂り方 ◆◇◆

　水分を摂ると共に塩分も摂取しましょう、と言われますが、日本人の食塩摂取量は平均１日 10g 程度と多く、実は必要量をはるかに超えています。高血圧の人は、原則として夏でも適切な減塩が必要で、１日６g 未満が望ましいです。
　よく飲む機会の多いスポーツ飲料は、夏に通常の生活を送る上での水分補給、経口補水液（OS-1）は脱水状態時や脱水状態が懸念されるときの水分補給に適しています。
　経口補水液（OS-1）は塩分がスポーツ飲料の倍以上入っているため、高血圧、心臓病、腎疾患などに患っている方が摂取するのには注意が必要です。
　日頃から減塩を心掛けている方や高血圧などで薬を服用中の方は、適切な水分と塩分補給についてかかりつけの医師に相談してみましょう。

●**問い合わせ先**　健康環境課　保健師　☎ 62-2115

健幸まちづくり事業

医学ひとくちメモ vol.16

　町では昨年度より町民の健康寿命の延伸を目指す事業として、「健幸まちづくり事業」に取り組んでいます。この事業は福島県立医科大学との連携により、健康調査事業や体力測定会、医学講演会を実施しています。
　先月号に続き、福島県立医科大学保健科学部の先生方より病気についてお話をしていただきます。
　皆さんも、このひとくちメモを読んで、身近な病気などについて学んでみましょう。

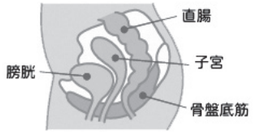
今月の当番

福島県立医科大学保健科学部理学療法学科助教　岡崎（おかざき） 可奈子（かなこ） 先生

今回は、女性に限らず気になる「ポッコリお腹」になりやすい骨盤底筋の衰えについて説明します。

Q.1「骨盤底筋とは？」

　下腹部（骨盤内）の臓器を支える筋肉や靭帯などの総称です。骨盤の一番下（「底」）でハンモック状になって下腹部の内臓を支えています。また、肛門、尿道、膣を締めておく働きがあります。



Q.2「骨盤底筋が弱ってくるとどうなるの？」

　筋肉や靭帯が緩んできて、骨盤の中にある内臓器が下がってきます。内臓器が下がると腸や膀胱を圧迫したり、内臓の血流が悪くなったり、変形が起こったりして、様々な不調が生じます。
　圧迫や血流障害による冷えやむくみが生じたり、月経困難の他、便秘、尿漏れや失禁、腰痛、姿勢不良など、日常生活にも支障をきたすことがあります。
　骨盤底筋の衰えは、加齢による筋力の低下だけでなく、ホルモンや自律神経の影響、ストレスによる強張りなども相まって生じてきます。必要な時に締めておいたり緩めたりという働きがうまくできなくなってくることが問題です。

Q.3「骨盤底筋を鍛えるにはどうしたらいいの？」

　下記のような体勢で骨盤底筋を意識して働かせてみましょう。基礎編では、仰向けまたは肘をついた四つん這いで息を吐きながら骨盤底筋を引き込むように力を入れます。応用編では、お尻を持ち上げた状態で行ってみましょう。力を入れた後は、筋肉を緩めることも忘れずに！

Point!
①骨盤底筋に力を入れるイメージ
　・尿を止める・膣を引き上げる
　・おしりの穴をしめて引き上げる
②力を入れる時間は１秒、３秒、５秒と徐々に長くしましょう

【基礎編】

【応用編】

お悩みをお持ちの方はぜひご利用ください

　町民の皆さんが、気軽に様々な相談ができる総合相談室（消費生活相談含む）を開設しています。ベテランの相談員さんが対応しますので、普段の生活の中で、困ったことなどがありましたら、一人で悩まずにお気軽にご相談にいらしてください。

●**相談日時**　㈫、㈭、㈮　９時から 16 時まで（祝祭日、年末年始は除く）※事前予約不要・相談無料
●**相談場所**　役場総合相談室（庁舎１階東奥側）

●**問い合わせ先**　町役場総合相談室　☎ 62-2111