

### 夏バテ予防 ～水分と食事～

川口市立医療センター  
臨床栄養科 **まえだ ちえこ**  
**前田 知恵子**



暑い日が続くと脱水症や熱中症で体調を崩すかたが増えます。また、冷房の効いた室内との気温差にも体力を奪われ、疲れがたまりやすくなります。

#### 水分補給のタイミング

喉が乾いたと感じてからでは遅いです！脱水症の予防には時間を意識して、こまめな水分摂取がおすすめです。例えば、起床時、毎回の食事の時、食事と食事の間、入浴の前、就寝前に水分を摂ると1日に8～10回となります。逆に1度に大量の水分を摂るとかえって体内の電解質のバランスを崩して体調不良となることもあるので注意が必要です。

#### 水だけではダメ

脱水時には水と一緒に適量の塩分(ナトリウム)と糖分を含んだ水分補給が効果的です。私たちの身体には約0.9%の食塩水と同じ浸透圧の血液が循環しています。また、汗にもナトリウムが含まれています。このため、大量に汗をかいた時に水だけを飲むと、血液のナトリウム濃度が薄まらないよう身体が反応し、余分な水分を尿として排泄します。こんな時には0.1～0.2%の食塩と糖質を含んだ飲料(イオン水や経口補水液)の利用を推奨しています。

ただし、市販の経口補水液500mlには約1.5gの塩分(味噌汁1杯程度)や400mg弱のカリウム(バナナ1本程度)、約12gの糖分(角砂糖2個分)が含まれます。また、市販のスポーツ飲料にはさらに多くの糖分が使われています。このため、高血圧や腎臓疾患、糖尿病のあるかたはご使用前に主治医への確認をおすすめします。

#### バランスの良い食事

暑いどうしても冷たい物を飲みすぎたり、そうめんなどのさっぱりした物だけを食べていたり、偏った食生活になりがちです。食事の時に主食(ごはんやパン、麺)、主菜(肉や魚、卵、大豆製品を使った料理)、副菜(野菜、きのこ、海藻類を使った料理)を揃えることを意識することで食事のバランスが良くなり夏バテ予防につながります。

### 医療機関に上手にかかろう

自分が望む医療を受けるため、医師に任せきりにせず、自分の病気は自分でも把握するようにしましょう。

#### ポイント1 伝えたいこと、分からないことはメモを取ろう

診察前に、医師に伝えたいことを整理しておきましょう。医師からの説明はメモを取るなどして、分からないことを確認できるようにしましょう。



#### ポイント2 かかりつけ医をもちましよう

納得のいく治療を受けるために、かかりつけ医をもちましよう。自分の病歴や自覚症状、お薬の反応など治療によるからだの変化も丁寧に伝え、主治医と上手にコミュニケーションをとらましよう。



#### ポイント3 医療にも限界があることを知りましよう

医師は医学的な判断に基づいて、良質かつ適切な治療を行います。しかし、個々のからだの状態やライフスタイルにより、「できること」、「できないこと」があります。治療の見通しを聞き、経過を一緒に確認しましよう。



医療現場には専門用語や医療費、検査など、すぐに理解することが難しい部分も多くあります。病院によっては相談窓口を設置し、専門職がさまざまな相談を受け付けていますので、主治医との相談が難しい場合には、相談窓口を利用しましよう。

## ワンポイント手話講座

今月は「博物館」を紹介します。「観光」と「建物」を組み合わせて表現します。

### 観光

右手の親指と人差し指で円を作り、目の前に置きます。そのまま円を描きながら右に動かします。



### 建物

両手の手のひらに向かい合わせて上げ、中央で合わせて、四角い形をつくりまます。



#### 問 障害福祉課

☎048-259-7926

FAX048-259-7943



ひと

### 挨拶を続けて10年間

〜そして、この先も〜

学校見守りボランティア

佐藤 信夫さん

「おはよう、いってらっしゃい」。芝富士小学校の朝。校門前から聞こえる10年間変わらぬ声。雨の日も風の強い日も、1日も欠かすことなく、登校する児童たちの安全を守りながら、一人ひとりに優しく挨拶し続ける。

仕事にひた走り、退職を迎えた70歳の時、少しのんびりした時間を過ごそうと思った矢先、親戚から朝の交通誘導ボランティアの話が舞い込んだ。「これまで仕事中心で、地域に貢献することができなかった。地域の宝である子どもたちの安全・安心のため、少しでも役に立てれば」。行動に移すに時間はかからなかった。ボランティア活動の中でも特に意識しているのが「挨拶」。「人にきちんと挨拶できる人間に育ってほしい。自分が模範となり、子どもたちの心に

響けば嬉しい限りです」と微笑む顔からは、子どもを「守る」だけではなく「育てる」という想いがにじみ出る。挨拶を返してくれる児童は指で数えるくらいだった当初。今では、児童はもちろんのこと、保護者や仕事に向かう近所の住民までもが挨拶に加わり、朝の校門前にはぎやかな社交場に。

活動を始めて10年の現在、夕方から夜間にかけて放課後児童クラブの見送りも行い、学校がない日も1日に5回は、学校の敷地内を見廻る。365日防犯活動を休むことはない。そんな功労が評価され、昨年4月に、学校と地域が一体となって子どもたちの健全育成に取り組む学校運営協議会の委員に任命された。また、信頼と尊敬は教師からも注がれ、年に一度、自身の小



学校時代を語る社会科の特別講師も務めるなど、活躍の場はさらに広がる。

活動を支えるのは、子どもたちの健やかな成長を見守る幸せと、体力が続く限り地域に貢献し続けるという熱い思い。「ボランティアを通じて、子どもたちからたくさん元気をもたらしている。私の眉間のシワは80年間という歳月を重ねたシワではありません。子どもたちからもらった大事な大事な笑顔ジワです。決してアイロンはかけませんよ」。子どもたちへの感謝を胸に、そして、笑顔を守るため、佐藤さんの「おはよう、いってらっしゃい！」の声が今日も響き渡る。(注)