



保健室だより8月号



2017

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

黄色は一日在室日 在室時間：9:00～16:00

緑色は午前在室日 在室時間：10:00～14:00

*看護師不在時に保健室を利用される時は、事務室への声かけ、保健室利用表の記入をしてください。

*健康診断の結果通知書をお渡ししています。

まだ受け取られていない方は、保健室に取りに来てください。

水分を上手に摂って、脱水を予防しましょう！

私たちの体の60%を占めている水分は、体温調整・血液として栄養素を全身に運ぶ・汗や尿として老廃物を体外に出すといった役割を担っています。夏は、汗などで体外に水分が多く出るため、他の季節に比べて水分を多く摂る必要があります。体が必要としている水分を、上手に摂っていきましょう。

① いつ飲めばよい？

「喉が渴いた」と感じる時には、すでに水分不足となっています。こまめに少量ずつ飲むようにしましょう。特に、起床時・就寝時・外出前・帰宅時・入浴前後・運動の前中後は、意識的に飲みましょう。

② どの程度飲めばよい？

一日、1.2ℓの水分を飲むようにとされています。

夏場は、汗を多くかくので、その分多めに飲みましょう。

一度にたくさんの水分を飲んでもうまく吸収することができないため、こまめに少量（1回に飲む量は150～250ml）ずつ飲むようにしましょう。



環境省熱中症環境保健マニュアル2014

③ 何を飲めばよい？

日常的に飲むのならば、カロリーのない水やカフェインレスのお茶、運動をする時や暑い場所で作業する時は、市販のスポーツドリンクが適しています。

また、食欲がない時は、ビタミンなどが補える野菜ジュースやフルーツジュースもよいでしょう。

注意！

*コーヒーや紅茶などカフェインを含む飲み物や、ビールなどアルコール類には利尿作用があるので、水分補給には向いていません。

*清涼飲料水には多量の糖分が含まれています。水分補給として飲むと、糖分の摂り過ぎとなります。

～ペットボトル症候群（ソフトドリンクケトosis）を知っていますか？～

糖を多く含む清涼飲料水を大量に飲むことで高血糖になり、そのために喉が渴いて、また、糖を多く含む清涼飲料水を飲む…という行為を繰り返すことで、急性の糖尿病に陥る危険があります。

症状は、喉の渴き、倦怠感、頻尿、体重の急激な減少で、夏バテと勘違いしやすいです。

ペットボトル飲料を手にとるときは、成分表の糖質（炭水化物）に目を向け、含まれている糖質の量に気をつけましょう。習慣的に、毎日数ℓの清涼飲料水を飲んでいる人は、飲み物を水やお茶、カロリーゼロのものに変えましょう。