

まざらいん!

臨時号

2021年1月25日(月)発行

発行: 特定非営利活動法人

全国コミュニティライフサポートセンター(CLC)

編集: 石巻・蛇田のより処 まざらいん

拠点: 〒986-0861 石巻市蛇田字西境谷地 122 番地 6 号

開所時間: 月~金 9:00~18:00

お問い合わせ TEL: 0225-24-9910



冬場はコロナやインフルエンザも怖いけれど、「脱水症状」も怖い

摂取量

排泄量

計2.5ℓ

食物 1.0

飲料水 1.2

体内でつくられる代謝水

0.3



計2.5ℓ

尿 1.5

大便 0.1

皮膚からや呼吸などで失われる水分(不感蒸泄)

0.9

1日に摂取する水分量と1日に排出される水分量

冬場の「脱水症状」って・・・

- ・脱水＝「夏に汗をかいたときに起こる」というイメージが強い。
- ・「水分を摂らない」と思っている、寒い時期はトイレが近くなるのは嫌と、水分を控えがちになりやすい。
- ・脱水について詳しく知っている人は少ない。

せっかく水分を摂っても、同じ量が排出されちゃうのか!!



そうなんだよ!
排出量の中に汗は含まれていないからね!
だから、夏と冬では脱水症状の理由が違うんだ!

でも、脱水って、「喉渴いた」とか「体がだるい」とかくらいの症状でしょ? なら、水分取ってちゃんと休んだら大丈夫だ

油断はしちゃだめだよ!!
冬場は下の4つを特に守ってほしいんだ!!

4つのことに気をつけて冬を過ごそう

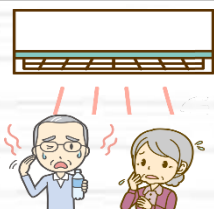
①こまめに水分補給! 水分補給は水や白湯で。



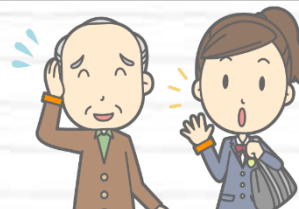
②乾燥対策で室内に加湿器やタオルを干して加湿。



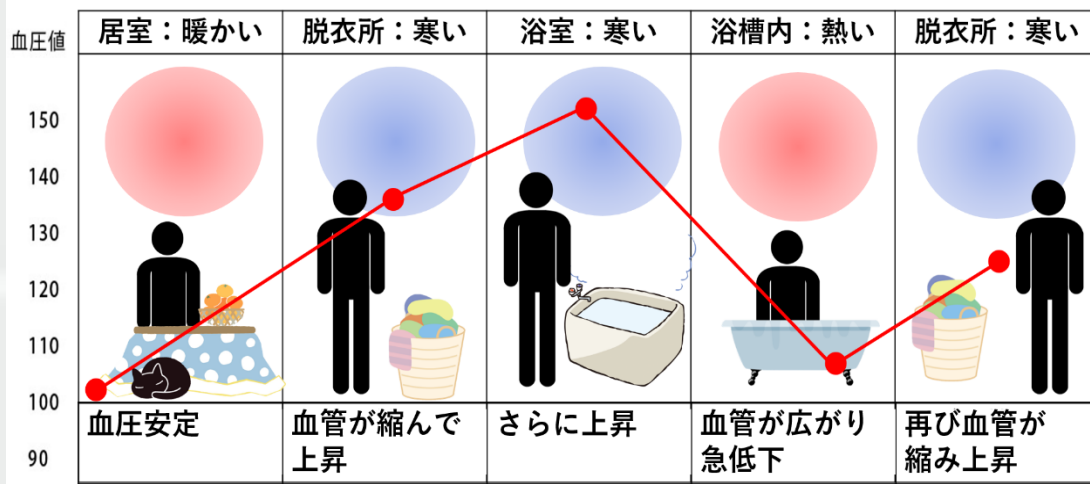
③暖房器具や厚着は汗をかかない程度に。



④こどもや高齢者には、気にかけて声をかけてあげましょう。



冬場は「**ヒートショック**」に気をつけましょう!!
ヒートショックは、暖かい場所から寒い場所へと移動するときの温度差で体に大きな負担がかかる時に起こりがちです。



(例) 入浴時の血压は図のように変化していきます。
暖かい→寒い→熱い→寒いと急な温度変化は、身体にとってかなりの負担となります。

※入浴以外にも、冬場における部屋の暖かさと、脱衣場やトイレの寒さという急激な温度変化がヒートショックを引き起こします。そのため・・・

- ・簡易的な暖房機を設置
- ・服を脱ぐ前に脱衣所を温めておく
- ・トイレを温めておく
- ・部屋の温度を上げ過ぎない

また、食後の血压が下がっているタイミングでの入浴も避けた方が良いでしょう。



脳トレで楽しみましょう!!

・ここは宮城県のどこでしょう？



珍しい種類のキツネを沢山みることのできる国内唯一の動物園です。

1990年に宮城県民の国際性、先進性、チャレンジ精神を世界に発信していくために造られた船があります。



宮城県北部の海岸では冬の風物詩と言える光景です。寒そうな港ですね。



別名：益岡城、榎岡城。仙台藩の南の要衝でしたが、明治7年に解体され、平成7年に忠実に復元されました。



宮城県方言クイズ

① きんな、してこびぶつけで、いでがった。



② あいず、今日もやすみだっつ。かばねやみでねが？

③ 障子ふちやがいで、はんのおどぐでねがった。

④ こら、ひざたでで、まんまくって。めくせごど。

難関なぞなぞ

⑤ おらいのかどぐ、うちのごとやんねで、たからものなんだ。



答えは、まざらいんスタッフに聞いてね!