

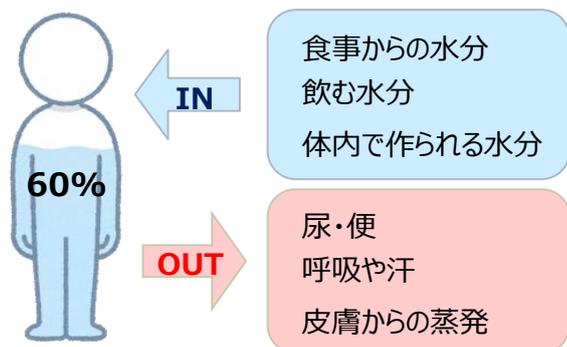
# アモールニュース



2020年9月発行 アモール訪問看護リハビリステーション越谷

## 水分は生きるために必要不可欠

私たちの体は、体重の約60%を水分（体液）が占めており、1日の水分の出入りは2.5ℓにもなります。体の水分を維持するためには、普段の生活でも飲み水1.2Lの水分補給が必要です。



### 体液の主な働き



体温を一定に調節する。

不要な老廃物を体外に運び出す

体に必要な栄養素や酵素を体内に運ぶ

## 体調が悪い時は、体の渇きを疑いましょう

汗をかいたり、水分補給が少しでも不足すると、体液が減り体調に変化がみられます。

さらにふらつき、めまい、微熱などの症状が現れると、「脱水症」の状態となってしまいます。

いつもと違う係なさそうな体調不良でも、体の渇きが影響している可能性があります。



### 体の渇きと関連する主な症状

※体液の多いところから、水分不足の影響が出やすくなります。



**脳** 脳の重さの約85%は水分

脳が正常に働かなくなり、頭がぼーとなる。めまい、頭痛、物忘れ、集中力の低下など。



**胃腸** 消化管の重さの約70～80%は水分

体液量の低下に伴う、食欲低下、消化不良、下痢、便秘、嘔吐、腹痛など。



**筋肉**

筋肉痛やこむらがり、体の虚脱感など。



汗をかけなくなって体温があがり、発熱する場合も！

## 体が渇かないための水分補給

①のどが渇く前に水分補給をする習慣を。30分に1回、コップ1杯（180～200mL）が目安。

②体に浸透しやすい飲料も取り入れる。冷たすぎない温度で。

※おすすめ手作りドリンク：水1ℓ 塩3g 砂糖大さじ6（はちみつ大さじ4※乳児はNG）レモン汁大さじ3を混ぜる

### 管理者のつぶやき



7年前の9/2に越谷市内で起きた竜巻が甚大な被害をもたらしたことは、まだ記憶に新しいと思います。その翌年から毎年、市内の小中学校ではこの日を「越谷市学校防災の日」とし、市内一斉避難訓練・引き渡し訓練を行っていました。今年はコロナ禍にて、訓練は行わないそうですが日ごろから避難経路を確認し、避難時の心得を話し合うなど防災対策が必要ですね。これからの季節は、特に台風の心配が出てきます。アモールでも、いざと言うとき、被害が最小限にできるように、しっかり災害対策に努めて参ります。

【発行元】訪問リハビリ対応可！【事業所番号：1160890178】

343-0836 越谷市蒲生寿町4-18 関根ビル2F アモール訪問看護リハビリステーション越谷

TEL：048-961-8902 FAX：048-961-8903 営業時間：平日 9:00～18:00（休日：土日祝日）

正看護師：4名、理学療法士：3名、作業療法士：1名、言語聴覚士：0名（2020.9.1現在）