

けんこうひろば

保健センター通信

TEL 37-2331

冬でも水分補給を忘れずに



あまり汗をかかない冬は、夏に比べると意識して水分を摂取している方は少ないのではないのでしょうか。冬期間に流行するインフルエンザも、空気が乾燥している事で感染しやすくなります。あまり喉が渇かないからと水分補給を怠っていると、血液の濃度が高くなり、血液はドロドロの状態になりますので注意が必要です。

睡眠中はかなり汗をかきますので、起きてすぐの体は乾燥気味になっています。今の時期、電気毛布などで寝ている方は特に体は乾燥しています。また、高齢者の方でトイレが近いからと水分を制限すると、脱水症状になり、意識がなくなる場合も少なくありません。寝る前と起きたあと、コップ一杯の水を飲みましょう。入浴でも汗をかきますから、その前後に水分を補給しましょう。

人の体の60%は水でできています。それが40〜50%までに落ちると、生命維持が不可能になるといわれていますので、少量の水をこまめに摂取して水分を補給しましょう。

(冬の水分補給に、どんな飲み物が良いのでしょうか?)

基本は「水」をおすすめします。摂る量の目安は1.5リットル〜2リットルです。(朝起きたらまず1杯(200ml)、朝食・昼食・夕食の後に1杯ずつ、入浴前・入浴後に1杯、寝る前に1杯など)、飲むタイミングを決めておくのもいいのではないのでしょうか。

また、冷たい水を勢い良くゴクと飲むのではなく、常温や温かい水分を、ゆっくり少しずつ摂る方が良さそうです。コーヒーやアルコールは利尿作用があるため、水分補給の目的で飲むものではありません。ご注意ください。

(その他の対策)

- ①喉・鼻の乾燥を防ぎ保温できるマスクの着用。
- ②部屋の乾燥を防ぐために、加湿器の利用やお湯を沸かすなども有効。



健康ロケット

〜The Birds & the Bees〜

大泉記念病院 婦人科 吉川 和美 先生

The Birds & the Bees、このご存知ですか?これは海外では「性教育」の事です。子供たちは学校で性教育を受けると「今日、学校で『鳥とミツバチ』のような事ならったよ!」と言うそうです。日本の暗い性教育とイメージが違いますね。日本ではまだ「性」について語るのタブーのように思われている感があります。最近の女子は発育がよく、街で普段着の小学生を見ると女子大生?と誤ってしまいます。男子はあまり変わらず、性的な興味が高まるのは中学生頃からです。男女では精神年齢に違いがあるため、同じ内容を同時に伝えるには無理があるように感じます。子供の



興味と発育に合わせた性教育が必要です。小さな時期には男女の体は作りが違う事を知り、自分の体に興味を覚えたら性器の正しい名前や機能を教える。そして異性に興味を覚えたら、正しくセックスについて教える必要があります。大事な事は、セックスは興味本位で「いやらしい」事ではなく、お互いの意思を尊重し思いやる素敵なコミュニケーションの手段であること。しかし、妊娠や性感染症と言った危険性もあるため、どうしたらそれを防げるのかも合わせてきちんと教える事が必要だと考えております。

いちぢら診療所

所長 宮崎 武文

冬期間の体調管理について

冬になり寒くなるとインフルエンザなどの呼吸器系の感染症だけではなく、心筋梗塞や脳卒中などの心血管系の病気の発症の危険性が高まると言われています。その中で気をつけたいのが血圧と体重の管理です。一般的に寒いと血管が収縮し血圧が高まりますが、もともと高血圧のある方では特に高くなりやすいといわれており、寒さで血圧が大きく変動すると心血管系の病気の危険性が高まることとなります。このため急激な温度変化を避けるように心がけましょう。具体的には①早朝は急な運動はせず ゆっくり動く、②外に出る時や夜間トイレ

に起きる時はしっかり防寒対策をする、③お風呂はぬるめ(40度くらい)のお湯にゆつくりつかると、などの対策をお願いします。また、体重が増えることでも血圧上昇の危険性が高まります。腹八分目を心がけ、脂っこいものや甘いものは控えるようにしましょう。また、外で運動ができない場合はストレッチなど室内でできる運動も体に無理のない範囲でできるだけ行うよう心がけましょう。

(整形外科外来のお知らせ)

2月は10日(金)と24日(金)となります。

(休診のお知らせ) 毎週火曜日の午後は研修のため休診とさせていただきます。

※2月3日(金)は代診医による診療となりますのでご了承ください。

思いやりのある良質で信頼される医療を目指して

～公立刈田総合病院紹介～ ☎ 25-2145

透析室拡張工事のお知らせ

当院では、平成22年6月に策定した「公立刈田病院改革プラン(改定版)」に基づき、増加傾向にある透析患者さまの受け入れ体制を強化するため、現在42床ある透析室に8床を増床する拡張工事を行います。これにより、透析患者さまの受け入れ人数(平成23年12月末現在125人)を平成25年度までに約25人増加させる計画です。工事期間中、機材の搬入などのため、皆様にはご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

- 工事予定期間 2月下旬から7月下旬
- 工事に関する問い合わせ先 経理課管財係 ☎ 25-2145 (内線 2407)



透析室

第37回ロビーコンサートを開催しました

1月18日、当院1階ロビーで第37回ロビーコンサートを開催しました。この日は、白石高校箏曲部の1・2年の部員8人と、同箏曲部を指導している柴田町の若松聡子さんが歌謡曲など5曲を披露。集まった約50人は、「春よ、来い」の演奏が始まると、箏の伴奏に合わせて歌を口ずさむなど、和やかな時間を過ごしました。

当院では、音楽が病気を治す手助けをしてくれると考えています。演奏や歌声を披露していただける方を募集しています。詳しくは、お問い合わせください。

お問い合わせ 情報企画課企画係 ☎ 25-2145 (内線 2804)



げんき塾(運動教室)

体育館での室内運動を行います。動きやすい服装でお越し下さい。

冬場は雪はきなどの動きが中心になりますが、この機会に軽く汗をかきながら縮みがちな体を伸ばしてあげましょう。

- 開催日/2月17日(金)
- 時間/午後1時30分～午後3時30分まで
- 場所/活性化センター
- 内容/体調改善運動・筋肉トレーニングなど
- 講師/フィットネスインストラクター 八巻 奈美子 氏
- 申込み/不要
- 持ち物/飲み物、上着、バスタオル

健康相談日

- 開催日/2月6日(月) 2月17日(金)
- 内容/健康づくりに関すること(病気や食生活など)の相談に保健師・栄養士が対応します。
- 申込み/事前に予約が必要です。保健センターまで連絡ください。

こころの相談日

- 開催日/2月3日(金) 3月2日(金)
- 内容/専門医によるカウンセリング等を行っています。本格的な精神疾患から、ちょっとしたストレスまで幅広く対応しています。
- 申込み/事前に予約が必要です。保健センターまで連絡ください。