

2024年7月439号

発 行
南日本薬剤センター薬局
鹿児島市谷山中央5-15-1
☎099-267-4365
発行者：川島 敏男



◆鹿児島市の人口(推計)◆

令和6年6月1日現在
人口総数 584,312人

特集

正しい水分補給を身に付けよう



正しい水分補給を身につけることは、健康を維持するため非常に重要です。体内の水分は、体温の調節、老廃物の排出、栄養素の運搬、消化の促進など、多くの生理的機能に関与しています。ここでは、正しい水分補給の方法とその重要性について詳しく説明します。

1 水分補給の重要性

人間の体の約60%は水分で構成されています。水分は、血液の循環、酸素と栄養素の運搬、老廃物の排出、体温の調節などに不可欠です。水分不足は、脱水症状や熱中症、便秘、腎臓結石などの健康問題を引き起こす可能性があります。そのため、日常生活で適切な水分補給を心がけることが重要です。

2 一日に必要な水分量

一般的に、一日に必要な水分量は約2リットル（コップ8杯）と言っています。しかし、これはあくまで目安であり、個人の体重、年齢、活動レベル、気候条件によって異なる

場合があります。例えば、体重が重い人や運動量が多い人、暑い気候に住んでいる人は、より多くの水分が必要です。

3 水分補給のタイミング

適切なタイミングで水分を摂取することも重要です。
・起床後：夜間に失われた水分を補うために、起床後にまず一杯の水を飲むと良いでしょう。

・食事中や食事後：消化を助けるために、食事の際にも水を摂取することが大切です。
・運動前・運動中・運動後：運動中に汗をかくので、こまめに水分を補給しましょう。
・入浴前後：入浴中にも汗をかくため、入浴前後にも水を飲むことが推奨されます。

4 適切な飲み物の選択

水分補給の際には、飲み物の種類にも注意が必要です。水：最も基本的な水分補給の方法です。無糖でカロリーもないため、健康的です。

オレンジ、キュウリなどの水分が多いフルーツや野菜も、水分補給の一部として役立ちます。

・スポーツドリンク：運動後には、電解質を含むスポーツドリンクも有効です。ただし、糖分が多く含まれている場合があるので、適度に摂取しましょう。

・フルーツや野菜：スイカやオレンジ、キュウリなどの水分が多いフルーツや野菜もあり、水分補給の一部として役立ちます。

5 避けるべき飲み物

・カフェインを含む飲み物：コーヒー、紅茶、エナジー、ドリンクなどは利尿作用があり、水分を排出しやすくなるため、過剰摂取は避けましょう。

・アルコール：アルコールも利尿作用が強いため、脱水症状を引き起こす可能性があります。特に暑い日や運動後には控えることが望ましいです。

・定期的に水を飲む：喉が渴く前に定期的に水を飲む習慣をつけることが重要です。タイマーをセットするなどして、一定時間ごとに水を飲むように心がけましょう。

・食事に水分を取り入れる：水分の多い食材を積極的に摂るようにしましょう。ステーキや果物、野菜をバランス良く食事に取り入れることで、自然と水分補給ができます。

6 注意点

高齢者や子供：高齢者や子供は、体内の水分バランスが崩れやすいため、特に注意して水分を補給することが重要です。彼らは自分で水分摂取を管理しづらい場合があるため、周囲の人々が意識的にサポートする必要があります。

病気や怪我の際：発熱や下痢、嘔吐などがある場合は、通常よりも多くの水分

を摂取する必要があります。これらの症状は体内の水分を急速に失わせるため、こまめに水を飲むことが大切です。

7 正しい水分補給の習慣を身につける方法

・水を持ち歩く：外出時には必ず水を持ち歩き、いつでも飲めるようにしましょう。

・定期的に水を飲む：喉が渴く前に定期的に水を飲む習慣をつけることが重要です。タイマーをセットするなどして、一定時間ごとに水を飲むように心がけましょう。

・食事に水分を取り入れる：水分の多い食材を積極的に摂るようにしましょう。ステーキや果物、野菜をバランス良く食事に取り入れることで、自然と水分補給ができます。

・定期的に水を飲む：喉が渴く前に定期的に水を飲む習慣をつけることが重要です。タイマーをセットするなどして、一定時間ごとに水を飲むように心がけましょう。

・食事に水分を取り入れる：水分の多い食材を積極的に摂るようにしましょう。ステーキや果物、野菜をバランス良く食事に取り入れることで、自然と水分補給ができます。

8 まとめ

正しい水分補給を身につけることで、健康を維持し、体調を整えることができます。毎日の習慣として水分補給を忘れないに行いましょう。適切な量とタイミングで水分を摂取することは、健康管理の基本です。自分のライフスタイルや身体の状態に合わせて、水分補給の方法を工夫していくことが大切です。

（地頭蘭）

夏にも多い脳梗塞



ラクナ梗塞とアテローム血栓性脳梗塞が夏に多くなる大きな原因是、脱水です。気温の上昇により、汗をたくさんかくと、血液中の水分量が不足します。すると、一般的にいう血液がドロドロの状態になり、血栓ができやすくなります。

また、夏は体の熱を放出しそうとして血管が拡張しやすくなります。健康な状態であれば問題はありませんが、高齢者などの場合、これが脳梗塞の原因になります。血管が拡張すると、血流が遅くなるのですが、ゆっくり流れているうちに血液内の成分が固まりやすくなり、栓ができる血管の詰まりにつながります。

夏の脳梗塞対策は、水分補給が第一です。のどが乾いたときには、すでに脱水が始まっています。のどの渴きを感じる前に、水分をとる

ことが大事です。特に高齢者はのどの渴きを感じにくくなっているので、1~2時間に1回と時間を決めるなどして、定期的に水分補給をしてください。

また脳梗塞は、水分不足になりやすい睡眠中と、起床後に発症しやすくなります。寝ている間、人は500mlくらい汗をかいているといわれています。就寝前と起床後は、コップ1杯ほどの水分補給をしてください。

なお、緑茶などカフェインの入った飲み物は利尿作用があるので、逆に水分を排出してしまいます。飲むのは水のほか、カフェインの入っていない麦茶もおすす



引用・沢井製薬HP

(紙屋周)

ことが大事です。特に高齢者はのどの渴きを感じにくくなっているので、1~2時間に1回と時間を決めるなどして、定期的に水分補給をしてください。

夏場のお弁当は食中毒を起さないよう十分な配慮が必要です。暑い季節に役立つ、お弁当対策をご紹介します。



○おかずは十分に加熱し、生ものは入れない

食品の腐敗や食中毒の原因となる微生物はあらゆる所に存在しています。加熱が不十分な食品や生ものには微生物が残存しやすく、食品に含まれる栄養素や水分を工サとして、次第に増殖していきます。加熱していない食品以外にも、水分が多く含まれる食品は低温でも腐敗しやすいので、食中毒が心配される時期のお弁当には入れ



・手に付着した微生物が食品に移らないよう、できるだけ素手では触れず、清潔な箸など使っておかずを詰める。
・炊きたてのご飯や加熱した食品は、よく冷ましてから詰める。

・お弁当の温度が上昇する

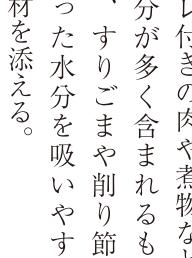
ことを防ぐのに役立つのが、蓋の上に乗せておきましょう。また、梅干しや大葉、ゆかりがお弁当全体に行き渡るよう、保冷剤は、冷気

がお弁当の中に入れる

のもおすすめです。最近では、同じく防腐効果のある、ワサビ成分を含んだフィルムなどの便利グッズも販売されています。ご飯やおかずの上に直接置くだけで腐敗を防ぐことができるので、一度試してみてはいかがでしょうか。



・タレ付きの肉や煮物など、水分が多く含まれるものには、すりごまや削り節といつた水分を吸いやすい食材を添える。



・お弁当箱は、熱湯をかけ、よく乾燥させてから使う。

引用・JCPA農業工業会

(福永)

夏のお弁当対策!

食中毒を防ぐコツ

○滅菌効果・抗菌効果のあるグッズ

くすりについて

薬と金属の相互作用



薬を薬局でもらった際に「この薬と今ご使用中の薬は相性が少し良くないので同時に飲まず、2時間くらい間を空けてから飲んでください。」と指導を受けたことがある患者さんがいらっしゃるかもしれません。一部の抗生物質などが処方された場合は薬を飲む時に注意が必要な時があります。なぜなら牛乳やミネラルウォーターなどの飲食物が含有するCa(カルシウム)・Fe(鉄)・Mg(マグネシウム)・Al(アルミニウム)などの金属と医薬品が難溶性の複合体(別名・キレート)を形成し、体内に吸収される薬物量の低下を招き、薬の効果を得られなくなることがあると言わされているからです。抗生素質でこのようなことが起きてしまうと治療が長引くことになつて重篤化する恐れがあるだけでなく、細菌が薬に対しても抵抗力を持つ耐性菌が発生

します。今後抗生物質が処方された際は自分が今使用している薬との相性は大丈夫なのかを考えながら薬剤師とお話ししてみると良いかもしれません。

(川俣)

○ラジオ体操で得られる効果
ラジオ体操には、上半身・下半身の運動となる動きだけでなく、全身を使う動きが含まれています。さらに、ひねたり屈伸したりと、さまざまなお关节を使う動きもあります。

これらの動きによって、呼吸が促される、消化器の働きが改善される、肩こりや腰痛の予防・改善になるなどの効果が期待できるでしょう。

また、ラジオ体操は単なる体操というだけでなく、エクササイズとしても有酸素運動としても優れています。一日の始まりや、運動前に行なうウォーミングアップにもおすすめです。

重要さが改めてよく分かります。今後抗生物質が処方された際は自分が今使用している薬との相性は大丈夫なのかを考えながら薬剤師とお話ししてみることあります。

ラジオ体操を行なう際には、呼吸を意識すること、動きを一つひとつ丁寧に行ない指先

まで伸ばすこと、動かしている部位に集中することが大切です。

○ラジオ体操で力をつける
消費して健康を目指そう
国民の健康維持を目的にスタートしたラジオ体操。夏休みに行なう体操というイメージがあるかもしれません、丁寧に個々の動作を意識して行なうと心拍数が上昇し、優れたエクササイズや有酸素運動になります。

ラジオ体操の動きには、呼吸の促進、消化器の働きの改善、肩こりや腰痛の予防・改善など、さまざまな効果が期待されています。

運動は、誰かと一緒にに行なうと継続しやすいことがわかっています。ぜひ周りの人を誘って、ラジオ体操を習慣化してみてください。

右記で紹介した効果をより高めるには、意識すべきポイントがあります。

サントリーエルネス on lineより

ラジオ体操について



百日の花を慕つて

夏の盛りになるとあちらこちらの場所の上から花枝を伸ばし、その華やかな姿で人々の目を惹くサルスベリ。可愛らしい桃色に淡い紫色、爽やかな白、パッと目を引く赤。筆者の職場近くにも様々な花色のものが植えてあります。毎夏の楽しみになっています。

サルスベリの由来として有名なのは、幹の表面が滑らかであることから「猿も滑る」といって、受験生からは縁起の悪い木として嫌われています。一方、漢字では「百日紅」とも書き、花期が長いことで知られています。お盆休みの田舎道、真夏の照りつける日差しの中で地面に濃い陰を落とすサルスベリ……そんな少しノスタルジックなイメージが良く似合う夏の名花です。

さて、皆さんは植物を鑑賞する時、どのような視点で見てีますか。このサルスベリの花、頭上にゆらゆら揺れる大きな花穂が印象的ですが、

(次ページへ)

