

# しつちよる? やつちよる? 健康づくり!

「ちよび塩」でおいしく運動・活動で元気に!」

No. 99

健康増進課健康づくり班 ☎ 73・5504

## 塩分補給の前に

### 暑さ対策を!

今年は何年より早い梅雨入りで、気象庁によると統計を取り始めた1951年以降、四国と近畿で最も早く、中国地方は過去2番目の早さだとか。これは、インド洋付近の海面水温の上昇の影響で、気温も平年より高く、蒸し暑い日が多くなる見込みとのこと。夏のマスク生活を迎える今年も、熱中症には十分な注意が必要です。

### 基本は熱を逃がすこと!

そもそも熱中症は、気温の上昇などにより体内に熱がこもることにより起り、脳や臓器に障害を起し、命の危険を招くものです。最も大切なことは、体に熱を溜めないこと。屋外、屋内に関係なく、高温多湿を避け、体内から熱を逃がすことが第一です。

## ちよつと待つて!?「塩分補給」

近年、熱中症対策として「塩分補給」もうたわれていますが、これはあくまでも大量の汗をかいた場合や食事が取れない時の脱水症を防ぐもので、塩分が体温を下げるわけではありません。ちなみに、小さな梅干し1個には約2gの食塩が含まれており、梅干し1個を食べることで体内の水分量は2リットル増加します。もちろん、脱水症予防としての効果はありますが、多めに塩分を摂り続けることは、血管や体内に多くの水分をため込み続けるということ。体内に増えた水分を尿として排泄するために、腎臓では圧力(血圧)と時間(数日間)をかけて血液をろ過し、常に血圧を高く保つ必要に迫られ、高血圧につながります。さらに、血圧が高い状態が続くと、血液をろ過する腎臓の

細胞が壊され、腎臓の働きが弱まります。これにより、水分や水分の排泄がうまくいかなくなるさらには血圧が上がると悪循環が起り、心臓が肥大し、不整脈や心不全といった大きな病気の原因となってしまう。

腎臓には、塩分が不足しないように塩分を再吸収する働きもあります。塩分補給の前に、暑さ対策とこまめな水分補給で夏を乗り切りましょう。



### 「ちよび塩クイズ」

本町の食塩摂取量の平均は1日13・1gです。ズバリ、からだに必要な1日の食塩量は何gでしょう。(答え17ページ)

## 柳井圏域手話奉仕員養成講座受講者募集

聴覚障害者等の生活および福祉制度等への理解と認識を深め、手話で日常会話を行うために必要な技術を習得することを目的に、柳井圏域を構成する1市4町合同で『手話奉仕員養成講座』を開講します。

### ■開講日時(予定)

区分	日にち	時間
第1回	8月7日(土)	9:10~16:00
第2回	8月21日(土)	9:30~16:45
第3回	8月28日(土)	9:30~16:45
第4回	9月11日(土)	9:30~16:45
第5回	9月25日(土)	9:30~16:45
第6回	10月2日(土)	9:30~16:45
第7回	10月16日(土)	9:30~16:45
第8回	10月23日(土)	9:30~16:45
第9回	11月20日(土)	9:30~17:15
第10回	11月27日(土)	9:30~16:45
第11回	12月11日(土)	9:30~17:00
第12回	12月18日(土)	9:30~12:45
第13回	1月8日(土)	9:30~11:30



■場所 柳井市文化福祉会館(柳井市柳井3718)

■定員 25人程度(先着順)

■受講料 無料(ただしテキスト代等実費負担あり)

■募集期間 7月15日(木)まで(定員になり次第終了)

※詳細な講座内容は、受講決定者に別途お知らせします。

※新型コロナウイルス感染症の発生状況により延期又は中止となる場合があります。

■申し込み・問い合わせ

福祉課 民生福祉班 ☎ 0820(77)5505