

1. はじめに

毎日、容赦のない暑さが続いていますね。朝晩も気温が下がらないので、なかなかすっきりと眠ることが出来ない方も多いかもしれません。熱中症予防には睡眠をとること、食事をきちんととることが大切だそうです。

喉が渇く前に水分を摂り、冷房も上手に使い、おうちでも熱中症予防に気をつけたいですね。今回は、看護師による水分補給の方法も紹介しています。ぜひ、ご一読いただき、参考にしてくださいね。

この号の内容

1. はじめに
2. コシコシプログラム
6月「あづま袋づくり」
7月「ミニパフェづくり」
3. 健康記事
4. 編集後記

2. コシコシプログラム

6月「あづま袋づくり」

あづま袋とは・・・

最近を持ち運びが便利で、エコバックなどにも使われるあづま袋。その名前には由来があります。

「あづま」は吾妻（東）とも書きます。「吾妻（東）」は江戸時代で、京都から見た「江戸」のことをさします。

風呂敷文化と言われるように昔から包む文化のあった日本。そこに西洋の文化が浸透しつつあり、西洋の鞆（かばん）を真似しようとした庶民が、風呂敷や手ぬぐいを縫い合わせて、鞆代わりにしたのが、始まりのようです。こうして、江戸の昔から庶民の知恵でもって作られたから「あづま袋」と言うようになりました。

庶民の知恵が詰まったあづま袋は、今でもちょっとした買い物や、お弁当入れ、旅行の時など様々な場面で活躍しています。



さて、今回は、そのあづま袋になる生地を皆さんで好きな色に染めていただきました。

皆さんに主にとりこんでいただいたことは・・・

○染液の入った袋に生地をいれ、もみもみ。

○一晩おいた生地を取り出し、水ですすぎます。←この行程が好きな方がたくさんいました。

○生地を絞り、干します。

○生地をアイロンがけします。



バケツの中で水に色がつく様子や、染まった生地を見たときの不思議な感じを楽しんでもらえたかなと思います。

おうちでもぜひ使ってみてくださいね。

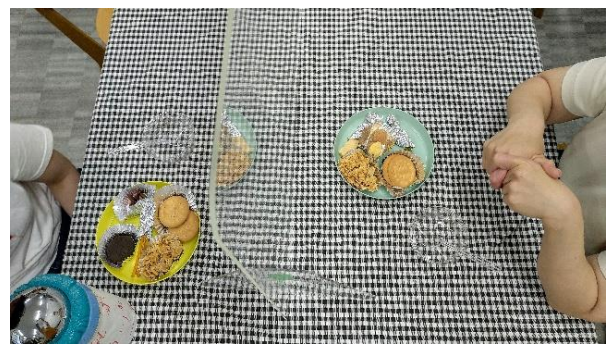
7月「パフェづくり」

暑い夏は、やっぱり冷たいスイーツがほしくなります。今回は、ミニパフェづくり&みんなでカフェタイムを楽しみました。

1 3種のトッピングから好きなものを選び、カップに盛りつけます。

その上にアイスのをせ、お好みでチョコソースやスプレーチョコをふりかけ、お手製パフェのできあがり。

なかなか素敵に仕上がりました🍦そして、最後はみんなでおいしくいただきます。。



3. 健康コーナー

今年度は、看護師の健康に関する記事を年数回掲載します。

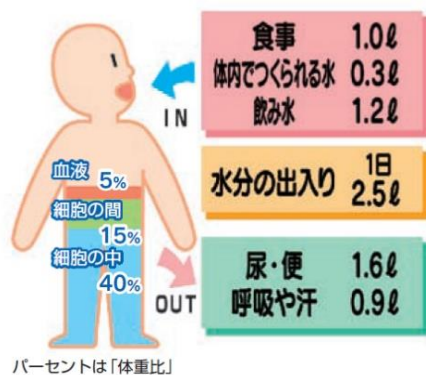
今回は、熱中症予防を中心に水分補給の方法・注意事項についてのお話です。

私たちが生きていくために「水」は欠くことのできない存在ですが、その摂取量が不十分であることによる健康への障害が多くの悲劇を引き起こしています。スポーツなどに伴う熱中症による死亡事故は後を絶ちません。また、中高年で多発する脳梗塞・心筋梗塞なども水分摂取量の不足が大きなりリスク要因のひとつとなっています。これら脱水による健康障害や重大な事故などの予防には、こまめな水分補給が効果的です。※一度にたくさんではありません

寝る前、起床時、スポーツ中及びその前後、入浴の前後、そしてのが湯く前に水分補給を心がけることが重要です。

1. 人の水収支

<成人男性の水分>



2. 脱水と健康障害

尿、汗等の喪失量に見合う水分を適量摂取できれば、血漿浸透圧は一定に保たれますが、水分摂取量が不足すると血漿浸透圧が上昇し、のどが渇き、尿が濃縮されます。水分の摂取量不足は、健康障害や重大な事故の大きなリスク要因の一つとなります。

3. 健康のための水の飲み方

のどの渇きは脱水が始まっている証拠であり、渇きを感じてから水を飲むのではなく、渇きを感じる前に水分を摂ることが大切です。

その際、砂糖や塩分などの濃度が高いと、吸収までの時間が長くなる点に注意が必要です。また、アルコールや多量のカフェインを含む飲料は、尿の量を増やし体内の水分を排せつしてしまうので、水分補給としては適しません。

なお、腎臓、心臓等の疾患の治療中で、医師に水分の摂取について指示されている場合は、この指示に従う必要があります。

参考：環境省 HP 内 熱中症環境保健マニュアル/Exercise Physiology 第 4 版, 1996, 53-54 より引用分/
『水と健康ハンドブック』(武藤芳照ら, 日本医事新報社, 2006)引用文/環境省『熱中症保健指導マニュアル 2006』

プロペラでの活動中も、お茶休憩を増やすようにしています。ご家庭でも麦茶や殺菌効果のある緑茶など、飲みやすいもので水分を補っていきましょう。但し、糖分・塩分にはご注意ください。

(文責：熊沢 理恵)

4. 編集後記

最後までお読みいただきありがとうございました。一年遅れのオリンピックは、連日熱戦が繰り広げられ 8 月 8 日に閉幕しました。オリンピック開催の一方で、コロナ感染が広がっているというニュースも流れていて、なんだか複雑な気持ちになってしまいますが……。

それでも頑張っている選手の姿には、応援する側も力が入りますね。

私も何かスポーツに挑戦しようかしら・・・なんて思う今日この頃です。

通信の発行が遅れてしまい、申し訳ありませんでした。

文責：丸山歩



尿の色の濃さは水分が足りているかの目安になります。

発行：ライフスペース・プロペラ
654-0024 神戸市須磨区大田町 2-1-1
土屋商店ビル
078-732-9799
2021年8月10日