

千葉市中央コミュニティセンター情報マガジン “コミセン通信”

Community EXPRESS



vol.123

発行：指定管理者

(2024.9.1)

シンコースポーツ株式会社

♪ドバッチー日記☺

皆さん、今月は先月の合併号から2か月連続登場のドバッチーが担当です！

ようやく夏も過ぎ9月になって涼しくなってきましたね！って全然暑さが収まらないじゃないか～。

9月で35℃を超えているって、もう日本はどうなってるのよ(ToT)！！たまには真面目な話

でもしてみようかな(笑)ということで、今日は脱水症状と飲み物についてお話です。

脱水症状は進行すると意識障害や熱中症を引き起こし命に関わる場合も。そんな脱水症状の改善や予防に適した飲み物、逆に脱水時には控えた方がよい飲み物があります。

脱水症状を予防する為の適切な水分補給のタイミングも日々の習慣に取り入れてみてください。

まず、脱水症状になりやすい人ってどんな人になるのでしょうか？

1.持病をお持ちの方 2.高齢者の方 3.二日酔いの方 4.風邪の症状のある方です。

もしも脱水症状になってしまったら何を飲むのが最適なのでしょうか？

次の4つの飲み物は予防としての水分補給にもおすすめなので日々の習慣にしましょう。

1.経口補水液 2.麦茶 3.ミネラルウォーター 4.スポーツドリンクです。

ただしスポーツドリンクは糖分が多く、飲み過ぎは糖尿病につながるので注意してください。

次に脱水症状の時には避けた方がよい飲み物もありますのでチェックしておきましょう。

1.アルコール飲料 2.お茶 3.コーヒー 4.甘いジュース 5.牛乳です。

アルコールや緑茶、コーヒーは、逆に水分が尿として排出されやすいので向いていません。

牛乳は体を温める作用があり、発汗を促すので脱水時には不向きです。

水分補給をするのに決まったルールはありません。但し、起床後・就寝前、入浴後、運動後等適したタイミングがあるので脱水症状の予防という観点から取り入れてみてくださいね。

季節に関係なく水分補給は習慣化して、まだまだ暑い日々を乗り越えていきましょう。

【コミュニティまつり】開催決定！！

【開催日】 令和6年10月19日(土)10時00分から16時00分まで！

【内容】 サークル団体などの発表・展示会、様々な体験教室、縁日
プールの教室やマットプロレスのイベントなどを開催します！

【場所】 千葉市中央コミュニティセンター4階～6階で行います。

【料金】 入場料は無料です！（一部イベントは事前にお申込と料金がかかります。）

楽しいイベントが盛り沢山なので、皆さんの来館をお待ちしております！！！！