



今月の担当
竹岡 ひろみ
介護支援専門員

夏がやってきました。暑い日が続く、早く涼しくならないものかと思えますね。冷たいものを食べ過ぎてお腹をこわしたり、暑いからと油断するのか夏風邪をひいたりする方も多く、体調管理には注意が必要です。北海道の夏は短いもの。万全の体調で、楽しく過ごしたいものです。

脱水とは

私たちの身体の約60%は、水分でできています。食物、飲料水、体内で作られる代謝水などで水分を取り込み、排泄物、汗などで水分を排出し、体

内の水分バランスを一定に保っているのです。何らかの原因で水分バランスが崩れ、水分が不足した状態を「脱水」といいます。脱水は、汗をかきやすく身体の水分が奪われやすい夏に多く、また、乳幼児や高齢者に多く見られます。

「脱水」になると、喉の渇きや尿量の減少、ぼんやりする、元気がない、熱があるなどの症状が現れます。さらに、うわごとをいったり、幻覚が出たり、昏睡状態になってしまうこともあります。また、血液がどろどろ状態になるため、脳梗塞や心筋梗塞といった血管の詰まる病気が起こりやすくなってしまうのです。

なぜ、乳幼児に脱水が多いのでしょうか？

乳幼児の特徴として、

動きが多いことがあげられます。精力的に動き、汗だくになるお子さんも多いはず。また、嘔吐や下痢などの消化器症状も起こしやすいため、水分の出入りが激しく、バランスを崩しやすくなっています。

なぜ高齢者に脱水が多いのでしょうか？

年齢を重ねると、筋肉量が減り、身体に蓄えている水分の割合も減少していきます。また、腎臓の機能が低下してくることにより、老廃物の排泄にたくさん水分を必要とするようになります。さらに、のどの渇きを感じづらくなる、トイレが近くなるのを避けるために水分摂取を控えてしまう傾向があり、水分の出入りのバランスを崩しやすくなっているのです。

水分補給はこまめに

では、1日にどのくらいの水分を取るべきなのでしょう？必要最低限の水分量には様々な説があるのですが、食べ物と身体で生成される分を差し引いて、一日1.2リットルから1.5リットルは必要と言うのが大筋のようです。もちろん、暑い日や運動した日にはこれ以上の水分を取ることが望ましいと言えます。日頃、どのくらいの水分を飲んでいるのでしょうか？

水分はまとめて大量に飲むのではなく、食事やおやつするとき、朝目覚めたとき、夜寝るとき、入浴前後など、こまめに取るように心がけ、家族で声をかけあって、水分摂取量を維持し、元気な夏を満喫しましょう。

平成20年度 発注予定工事等情報一覧表(追加分)

下記の内容は、公表時点の概要・概算であり、今後変更となる場合があります。

平成20年7月9日現在

整理番号	種別	工事(委託業務)名	工事(委託業務)場所	工事(委託業務)概要	発注予定時期	工期	入札及び契約方法
1	建築	宮園団地特公賃住宅建設工事(建築主体工事)	宮園町	鉄筋コンクリート造2階建て、1棟12戸延べ床面積 1,318.08㎡、建築主体工事一式 233百万円	8月	12ヶ月	指名競争入札
2	電気	宮園団地特公賃住宅建設工事(電気設備工事)	宮園町	電気設備工事一式 17百万円	8月	12ヶ月	〃
3	管	宮園団地特公賃住宅建設工事(機械設備工事)	宮園町	機械設備工事一式 32百万円	8月	12ヶ月	〃
4	水道施設	小規模土地改良事業配水管布設工事	字問寒別	布設延長 L=1,520m ポリエチレン管φ30~50mm、2箇所 6百万円	9月	3ヶ月	〃