

理学療法士から見た『運動時の水分補給のススメ』

リハビリテーション技術科 科長 **吉岡 健太郎**



今年も「猛暑」と「湿気」で熱中症に注意するシーズンがやってきました。市民の皆さんは暑さの中、仕事や運動、農作業に励んでおられることと思います。今回は「運動」など身体を動かしている時の上手な水分補給の方法などについて紹介します。

○体の水分

人間の体は、約60%が水分と言われてます。体内の水分は、血液として酸素や栄養を体の隅々まで届けて老廃物を回収したり、その老廃物を尿として体外へ排出したり、汗とし出されることで体温を調節するといった重要な役割を果たしています。



○脱水の予防

体内の水分が不足すると、喉の渇きのほか、めまいや頭痛、さらに全身の倦怠感などといった、さまざまな体調不良が生じることがあります。水分不足により症状が現れるのが、脱水症です。「喉が渇いた」と感じる時にはすでに体が脱水状態になり始めているサインです。こうなる前に水分補給を行う必要があります。

水分補給のススメ①

○運動時の汗の量と水分補給

- ◆運動や農作業の時などは汗として失われた水分をきちんと補給することが大切です。汗のかき方は体質によっても変わります。定期的に運動を行う人は、運動前・中・後に体重を測る習慣を付けることをお勧めします。
- ◆脱水症を防ぎ良好に運動するためには、汗による水分の減少が体重の2%までになるように留める必要があります。運動中には体重減少量が2%を超えないように水分補給を行いましょう。ウォーキングのように軽い運動の場合、発汗量は目に見えて多いわけではありませんがそれでも汗として水分は失われるため、きちんと補う必要があります。
- ◆軽い運動であっても運動時間が1時間以上になる場合には、運動前・中・後にきちんと水分補給をすることも必要です。長時間行ったり、発汗量が多くなったりするときには、適度に塩分も補うようにすることをお勧めします。

水分補給のススメ②

○水分補給のための飲み物

水…水分補給のための飲み物として代表的なものは、水です。(水道水、ミネラルウォーターなど)
 スポーツドリンク…運動時の水分補給として、汗によって失われるナトリウムや、疲労回復効果があると言われるアミノ酸やクエン酸、エネルギー源であるブドウ糖などを含んだスポーツドリンクがあります。

お茶…水分補給にはなるべくカフェインの含まれていない麦茶やそば茶、杜仲茶などのお茶を飲まれることをお勧めします。
 ※コーヒー、緑茶やウーロン茶、紅茶などに含まれているカフェインは利尿作用があり、補給したはずの水分を体外へ排出しやすくなります。

炭酸水…「運動中に大丈夫かな?」と思われがちですが、実は飲んでも大丈夫です。喉への刺激もあり爽快感もありますので気分転換にもなります。

運動時の上手な水分補給を知って、運動をもっと健康的に楽しみましょう!

雲南病院だより

良質で適切な医療を提供するために

地域医療連携推進法人 雲南市・奥出雲町地域医療ネットワーク設立

6月29日(火)、県内で2例目となる「地域医療連携推進法人 雲南市・奥出雲町地域医療ネットワーク」を雲南市立病院と町立奥出雲病院で設立し、その記念式典および記念講演会を木次経済文化会館チエリヴァホールで開催しました。

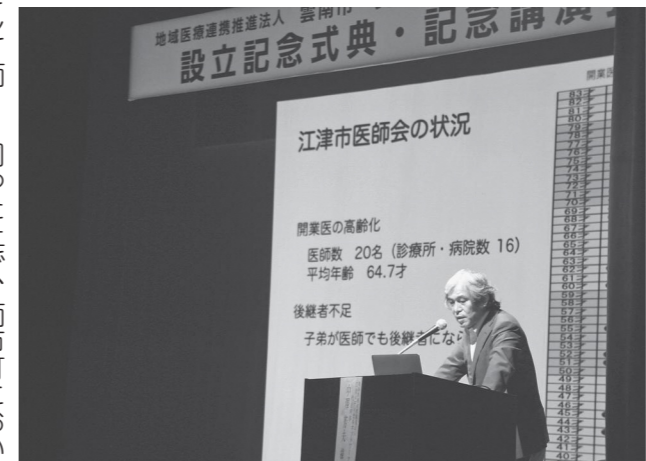


丸山島根県知事

当日は新型コロナウイルス感染防止の観点から参加者を制限した中での開催でしたが、記念式典には丸山達也島根県知事をはじめとする来賓

の出席があり、記念式典終了後には、令和元年6月に設立された江津メデイカルネットワーク代表理事の中澤芳夫さん(島根県済生会江津総合病院院長)による記念講演会を行いました。

現在、雲南圏域の医療提供体制は深刻な医師不足により脆弱な状況であり、その改善が喫緊の課題となっています。この課題解決の方策として両病院で「地域医療連携推進法人」を設立し、市町を越えた圏域内での取り組みを強化し、医療従事者の確保・育成を行い医療提供体制の充実を



記念講演の様子

図った上で、両市町において良質かつ適切な医療を効率的に提供できる体制を確保し、住民の皆さんが安心して暮らせるまちづくりをめざします。

地域医療連携推進法人 雲南市・奥出雲町地域医療ネットワークの概要

〈法人役員〉

役員	代表理事	椎名 浩昭	(島根大学医学部附属病院 病院長)
	理事	西 英明	(雲南市立病院 院長)
	理事	鈴木 賢二	(町立奥出雲病院 病院長)
	監事	河角 郁夫	(雲南市会計管理者)



椎名代表理事

〈法人理念・運営方針〉

【理念】

医療提供体制の機能分担および業務の連携を推進し、雲南市および奥出雲町において良質かつ適切な医療を効率的に提供できる体制を確保し、住民が安心して暮らせるまちをつくる。

【運営方針】

- ・安全かつ安心な医療提供体制を追求する。
- ・医療従事者がやりがいをもって働くことができる環境づくりを追求する。
- ・参加法人の安定的経営を追求する。
- ・地域包括ケアシステムの推進に寄与する。

〈主な取り組み内容〉

- ◆病院相互間の機能分担および業務の連携
 - 1) 医療従事者の確保・育成
 - 2) 医療安全および感染防止対策の充実、強化
 - 3) 災害時の相互支援
 - 4) 情報共有・活用
 - 5) 共同研修
 - 6) 島根県保健医療計画および島根県地域医療構想を踏まえた機能分担
 - 7) 共同購買
- ◆地域包括ケアシステムの推進



法人役員と中澤先生

総合診療医が答える

「こんな症状や疑問持っていませんか？」

第16回：「歳をとると血圧が乱高下するのはなぜ？」

このシリーズでは総合診療医が患者さんからいただいた質問をもとに市民の皆さんが困っている症状や疑問について解説します。



先日いただいた質問はこれです。

「歳をとると血圧が乱高下するのはなぜ？」

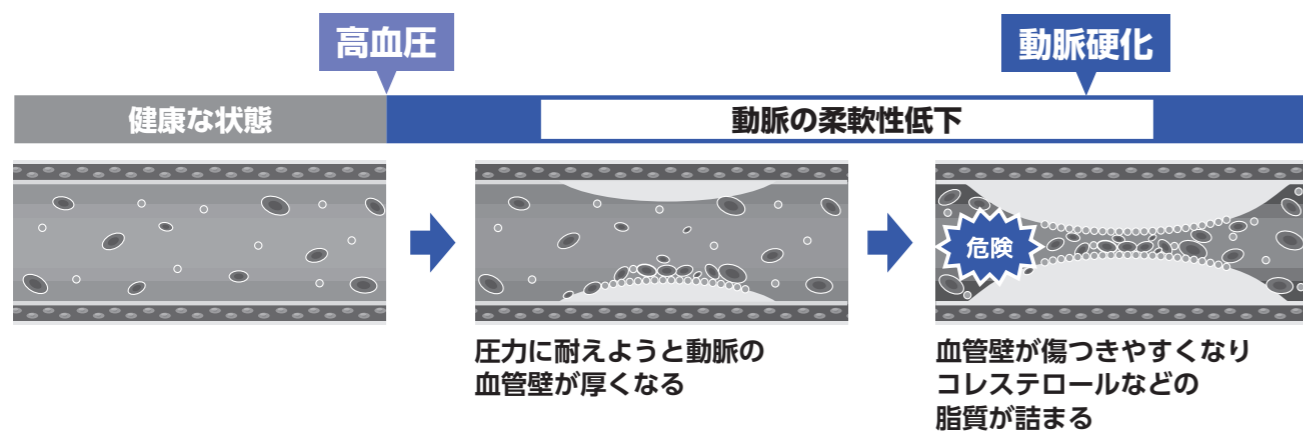
高血圧は高齢者が持っている病気の中で最も多く、日本の統計では、60歳代だと、60%以上、70歳以上だと70%以上の方が高血圧を持っているとされています。これには歳を重ねることによる避けることのできない体の変化が関わっています。その変化として、最も大きな要因は血管の弾力が低下することがあります。

歳を重ねるとコレステロールなどが動脈の壁に溜まり狭くなり、動脈の壁がだんだん硬く柔軟性がなくなります。血流が少し増えるとすぐに血管内の圧が上がって血圧上昇につながります。塩分摂取の増加により血管内の水分量が増えるとすぐに血圧が上がってしまう

のはそのせいです。一方で、高齢者は皮膚から失われる水分量が増加するため、脱水症になりやすいとされています。血管の柔軟性が低いため、脱水によって血流が低下すると血圧がすぐに低下することがあります。そのため、年齢を重ねるごとに、血圧の乱高下が起こりやすい可能性が高くなります。

年齢を重ねることによる血圧上昇は誰でも起こることです。しかし動脈硬化の進行を遅らせたり血圧低下を抑えるために脱水症を予防することは可能です。塩分摂取を抑えることによって、血圧上昇を抑えることができます。これから気候的にも暑くなりますので、適切な塩分量をとることは脱水症の予防になりますが、それと一緒に水分量を適切にとることを心掛けることで健康に暮らすことができると思います。

【図】年齢とともに変化する血管状態



新任医師 紹介



外科 医員 **安藤 彰俊**

日本医科大学医学部を卒業し、東京都で初期研修を行い、令和元年から島根大学医学部附属病院高度外傷センターで勤務し、島根県立中央病院で研鑽を積み、この度雲南市立病院外科に勤務させていただくこととなりました。今まで外傷、急性腹症を中心とした救急部門に携わっており、それらの経験を生かして微力ながら雲南市の地域医療に貢献できればと考えています。休日はドライブや野球観戦に勤しんで、リフレッシュをしています。雲南市のおすすめスポットなど教えていただければと思っております。地域の皆さんのお役に立てるよう頑張りますのでよろしくお願いいたします。

あなたの健康をサポート♪

病院保健師からのちょっと役立つ話

Vol.8 「足を大切にしていますか？」

皆さんは自分の足を1日1回じっくり見たり、触れたりすることがありますか？
足には水虫などの感染症や血流障害、神経障害、変形、爪の異常など、さまざまな病気があります。糖尿病や動脈硬化性の病気など足とは直接関係のないような病気でも、症状が足に現れることがあり、重症になると命に関わるような状態になることもあります。
足の病気を防ぐためには、日ごろから自分の足を気に掛け、手入れをすることが大事です。今回は足の手入れ方法などについてお伝えします。



1. 1日1回、観察をする

入浴の時などに、足の隅々まで見て触れてよく観察しましょう。指と指の間も見てください。皮膚の状態（皮膚の色、冷感、熱感、傷、むくみ、乾燥、皮剥け、出血、膿、タコ、ウオノメなど）、爪の状態（爪の色、変形、厚み、乾燥、爪の切り方など）が観察ポイントです。

2. 足の清潔を保つ

せっけんをよく泡立て、やわらかい綿のタオルなどを使い、優しく丁寧に洗いましょう。指と指の間、爪と皮膚の境目は汚れがたまりやすいので丁寧に洗ってください。ナイロントオルでごしごし洗うことは皮膚を傷つけますので避けてください。洗った後は水分をきちんと拭き取り、そのあとで保湿剤を、指の間以外の足全体に塗っておきましょう。

3. 爪は切りすぎないようにする

深爪にならないように、爪の白い部分を全部切らないでください。また爪の角は深く切り落とさないようにしましょう（図を参考にしてください）。



4. 自分の足に合った靴を履く

足に合わない靴を履くと足を痛めます。靴店で足の計測をしてもらい、足の形に合った靴を選ぶようにしましょう。

5. 素足を選び、靴下を履く

靴下を履くことで傷から足を守ります。靴下は吸湿性の良い綿素材がおすすめです。

6. やけどに注意する

湯たんぽやあなか、こたつなどでの低温やけどに注意してください。夏の暑い時期には砂やコンクリートの上を歩くときはかなり熱くなっていますので要注意です。

7. 自己処置はやめる

タコやウオノメは自分で削らないでください。そのほか水虫かもしれないと思った場合や傷の発赤、腫れ、膿が出る場合も、自分の判断による市販薬での治療ではなく、必ず皮膚科医などの専門医に相談してください。

