

フラッシュレポート

「みず」

人間の体が60兆個の細胞から出来ていることは知っていますか？では、体の中の水分はどのくらいあるか知っていますか？成人で体重の約60%が体液（水分）です。子供は80%、高齢者になると50%位と言われています。このうち20%は血液やリンパ液です。これが減ってしまうと、生きることが出来ません。残りの約40%が、細胞内に含まれています。増えたり減ったりするのは細胞内に含まれた水分ですが、水を減らすダイエツ

トなどは、自分で老化を進めてしまうこととなります。また、暖房などによっても、気づかないうちに体内の水分が蒸発しています。このように、呼吸や活動時に体温が上がり続けられないように体温を一定に保つ働きで失われる水分を、不感蒸泄といえます。他に尿や便となつて排泄される水分を含め、一日2.5リットルの水が体外に出ていきます。体内の水分が減ると老化現象だけでなく血液がドロドロの状態となり血管の壁にコレステロールが付着しやすくなる為、動脈硬化の原因にもなります。

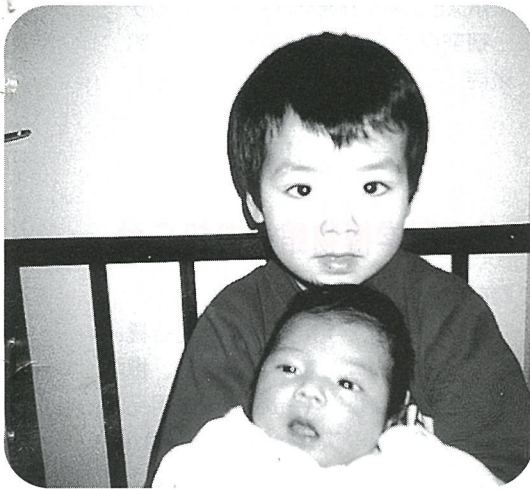
一日の水分の摂取量

一日3回の食事の中に含まれる水分と体内で栄養素が燃えてエネルギーに変わるときに出る水分(代謝水)とあわせて1リットルは普通にとれます。残りの1.5リットルは毎日飲む必要があります。しかし、食事内容によっては水分不足になりますので一日1リットルは飲むようにして下さい。健康と若さを保つ為、一日の間に工夫して水分をとりましょう。

※水分を制限しなければならぬ方もいますので、その方は医師の指示に従って下さい。保健福祉課保健婦 宇井教恵

お誕生おめでとう

1月21日～2月20日届け出分



伊藤 翼 ちゃん

思いやりのある元気な子に育ってほしい。

【父:浩孝さんからのメッセージ】

氏名	保護者	地区
伊藤 翼	浩 孝	北清水新青
鈴木 菜月	謙 一	長 倉
土屋 佑太	敏 男	東 町 3
渡邊 波透	達 也	東 町 1
平山 佳樹	賢 司	北清水東
山口 祐貴	信 一	大島団地

—敬称略—

休日当番表

とき	内 科	系	外 科	系
3月10日	大網小児科クリニック(大網) 0475②7405	石毛医院(松尾) ⑧2160	山崎医院(横芝) (82)0561	
3月17日	秋葉医院(東金) 0475②2039	吉田クリニック(成東) 0475②0481	座間泌尿器科医院(東金) 0475②2266	
	東陽病院④1335			
3月21日	九十九里病院(九十九里) 0475⑦8282	よしみ医院(成東) 0475②8676	姫島クリニック(成東) 0475⑧1726	
3月24日	板倉内科医院(大網) 0475②6174	岩崎医院(松尾) ⑧2217	斎藤クリニック(東金) 0475⑤1110	
3月31日	今井医院(東金) 0475②0276	成東医院(成東) 0475②2235	駒込クリニック(大網) 0475⑦8800	

◎都合により当番医の変更がある場合があります。

問い合わせは、山武郡市広域行政組合消防本部指令課 ☎0475②4137へ。

あ と が き

3月の声をきくと、何やら春めいた気分になりますが、だれでも「春」を実感するものがあると思います。私は、自宅の庭先の水仙が咲くと春の訪れを感じます。この水仙、季語では冬の植物だそうですが、今を盛りときれいな花を咲かせています。

さて、3月は卒業シーズン。町内の学校でも中旬には卒業式が行われます。仕事から何度か式にお邪魔したことがありますが、子ども達の表情を見るにつけ、柄にもなく“ジーン”とすることもしばしば。まして娘が卒業ともなると、今年の春は感慨もひとしおのものになりそうです。(J)