

防災通信 No.4

この通信はみなさんの防災意識を高めていただき、少しでも被害を小さく出来るよう目的に作成しています。ご意見等ありましたらお寄せください。

(グリーンテラス本郷台自治会)

暑い夏を元気に過ごすために、適切な水分補給！

2020年夏の天候は、全国的に暖かい空気に覆われやすく、気温は平年並みか高いでしょう（気象庁）梅雨時は蒸し暑く、真夏は体にこたえる厳しい暑さの日が多くなる見込みだそうです。そこに新型コロナウイルス対策のマスク着用で熱中症の危険性も高まっています。「私は平気」「体力があるから大丈夫！」と思わずに、適切な水分補給を心掛けましょう。

〈私たちの身体に一日に必要な水分量〉

活動量が少ない、成人男性の場合一日に体内から失われる水分は呼吸・蒸発で約900ml、尿・便が約1600ml（合計約2500ml）だそうです。高温が続く夏には、発汗による水分蒸発が多くなりさらに失われていきます。そこに今年は、マスクが重なるわけです。

〈効果的な水分補給〉

「喉が渴いた・・・」と感じる前に、こまめな水分補給をすることが大切です。特に夏は、30～1時間おきに、コップ一杯ずつくらいに分けて、頻繁に飲みましょう。

〈おすすめはスポーツドリンク〉

水分補給といっても、アルコールはNGです。水と清涼飲料水はどちらも摂取すれば水分補給の役割を果たしますが、大量の汗をかいた時には、水分と一緒にミネラルや糖類も適切にとることが奨められているためスポーツドリンクを活用するのがおすすめです。

食事も大切な水分補給源です。しっかりと食べることが、水分補給の観点からも大事なようです。

災害用備蓄水は、大人一人につき、一日3ℓの飲料水が必要とされています。（食べ物に含まれる水分も含む）その他に洗濯、トイレ、歯磨き、食事の後のかたづけ等に使用する「生活用水」が必要になります。グリーンテラスではペットを飼っている家庭も多く、ペット用の水・食料を忘れずに確保しておくようにしましょう。災害後の物資支援が始まっても、ドックフードやキャットフードが支給されることは殆どありません。防災対策用のトイレシートや砂なども一緒に保管しておくことを考えてみてはいかがでしょうか。

〈我が家の備蓄〉

スポーツドリンクや塩飴は、保存期間を考えると不向きです、そこで「天日塩」、一般塩は、99%以上塩化ナトリウムで摂り過ぎは良くないとされています。一方、天日塩は塩化ナトリウム35%で残りのほとんどがミネラルです。その他はカルシウム、カリウム、マグネシウムといった成分も含まれ積極的に摂取して行きたい塩といわれています。密封力の良い容器で湿度さえ入らなければ何年でも使用可能なそうです。その他、歯磨き粉としても使え、殺菌効果もあるので歯周病予防にもなります。当然、調理（味付け）にも使えます。ペットボトルに水と天日塩を混ぜて熱中症対策飲料にもなります。便利な一品としてご家庭の備蓄に加えてはいかがでしょうか。