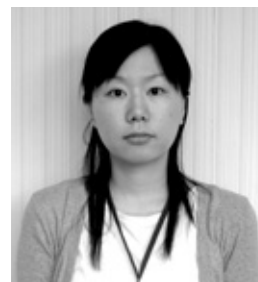


# 『健康』 ワンポイント アドバイス

## 「脱水に 注意しましょう」

いよいよ夏本番です。今年は猛暑になると予想されていますが、特に高齢者の方は脱水を起こしやすいので注意してください。理由として、老化に伴って体内の水分量が減少すること、のどの渇きを感じにくくなること、尿が増えることなどがあげられます。脱水が起こると、元気がな



保健師  
木村 友美

い、熱が出るなどの症状が現れ、悪化すると熱中症を起こすこともあります。

また、血液中の水分量が減少すると血栓ができやすくなり、脳梗塞や心筋梗塞を引き起こす恐れもあります。

### 【予防のために注意すること】

①のどが乾かなくても定期的な水分を補給しましょう。食間や就寝前も水分を補給しましょう。

②運動をする時や外出時には

飲み物を携帯し、15分ごとに水分を補給しましょう。③アルコールやお茶類には注意しましょう。アルコールには利尿作用があり、尿量が増えることで水分不足を招きます。また、緑茶やコーヒーにはカフェインが含まれており、利尿作用があるため、水分補給という点ではあまり向いていません。水分補給には水や番茶、2倍に薄めたスポーツドリンクが適しています。

高齢者の方は、病気がなくても気づかないうちに脱水を起こすことが多いです。周囲の方は、食事や水分が十分に与えられているか、日ごろから体調に異常がないか気をつけて見てあげましょう。



## 『男女共同参画』情報



### 養父市男女共同参画センターニュース Vol.1

#### 男女共同参画社会とは？

男女共同参画社会とは、男女が互いに人権を尊重し、社会の対等な構成員として共に責任を担い、それぞれの個性と能力を十分に発揮できる社会のことです。

今月号から、男女共同参画に関する情報をお知らせしていきます。

#### 養父市男女共同参画センターがオープン！

4月1日、男女共同参画社会づくりを推進する拠点として、但馬地域で初めての男女共同参画センターが養父市に

オープンしました。

同センターの主な業務は、情報の提供や講座の開催、活動団体の支援、相談業務などです。また、男女共同参画社会づくりを推進するため、男女を問わずに誰でも参画できる推進拠点とし、行政や市民ボランティアなどの参画と協働によって運営することとしています。

初代所長には、兵庫県男女共同参画推進員であり、養父市男女共同参画推進プラン策定委員でもある小松原貴美子さん（八鹿町浅間）が就任しました。



オープニングセレモニー

#### 【お問い合わせ】

シヨッピングタウンペア2階  
養父市男女共同参画センター

● 電話 FAX 662-16255

● ケーブル 621-5501

● 開所時間／平日の午前10時～午後6時