

# 広報さわだ

令和6年7月号

## 掲載内容

救急車が新しくなりました

水分の取り方について

臨時で仮設駐輪場を設置しました。





# 水分の取り方について

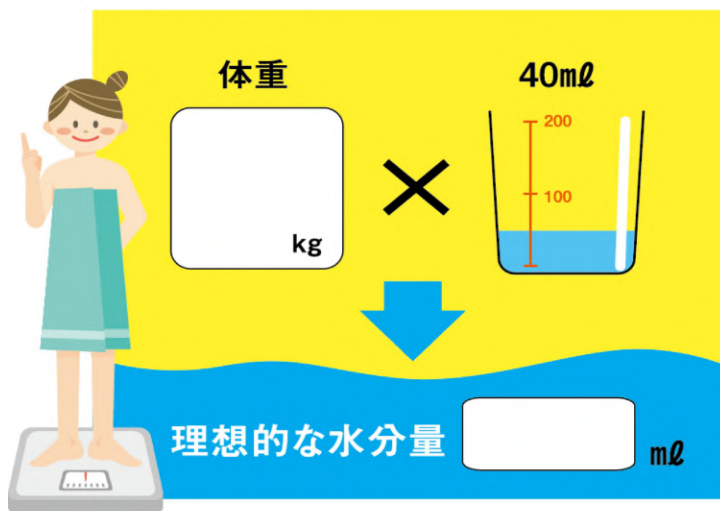
## 正しく知って夏を乗り切る水分補給のコツ

私たちが生きていくうえで欠かせない「水」。  
体のあらゆる場所に存在し、健康を支えています。特に夏には水分を失われやすいため、正しい水分補給で乗り切りましょう。

## 体の約60%を占める水分の働き

突然ですが、皆様は1日にどのぐらいの水分をとっていますか？  
理想的な摂取量は、体重50kgの場合、約2000ml（2ℓ）です。この摂取量は体重によって異なるため、下の式であなたの理想的な水分量を算出してみましょう。  
※ただし年齢や病気、体調、環境などによっても摂取量の目安はことなります。

理想的な水分量の目安



※年齢や体重により、個人差があります。また、治療中などで水分制限をしている方は、医師等にご相談下さい。

## 「何を飲めばいいの？」

水分補給に適した飲み物の一つが天然水です。その中でも「ナチュラルミネラルウォーター※」は、カルシウム、マグネシウムなどのミネラルが含まれているためオススメです。  
※ペットボトルの名称欄に記載されています。お茶やコーヒーでもよいのですが、こちらには利尿作用があり、十分に水分を摂っていると思っていても体内の水分が失われていることがあります。

## 「スポーツドリンクで水分補給してもいいの？」

スポーツドリンクには汗をかいた時に失われるナトリウムなどの電解質が含まれているのでオススメです。しかし糖質も含まれているため、糖質量やカロリーも注意しなくてはなりません。日常生活での水分補給には水で薄めて飲んだり、塩分や糖분을調整して飲むようにしましょう。

## 「水はいつ飲めばいいの？」

起床時・食事中・入浴前・就寝前に加えて、1時間半～2時間おきに水を飲むことをオススメします。また、外出時はペットボトルや水筒などで飲み物を持ち歩き、こまめに水分補給をしましょう。1回あたり、コップ1杯（200ml）が目安です。一気に飲みは胃腸に負担がかかるため、少しずつ飲みましょう。

## 「食事も大切」

私たちは飲みもの以外に、食べ物からも水分を摂っています。食事は一汁三菜を意識し、味噌汁などの汁物と、野菜や果物を積極的に食べましょう。



# 救急車が新しくなりました。



平成7年より約30年間、患者搬送を目的として活躍していた当院所有の救急車が老朽化に伴いリニューアルされました。新しい救急車は本年5月に納車されています。

今回納車された救急車は、車体自体も以前より一回り大きくなっており、車内空間が広く救急車内での処置などもしやすくなっています。処置用灯もあり、暗い時など処置しづらかった典も改善されています。患者様を搬送する際に使用する移動式寝台もスムーズに収納可能となっており、緊急時に備え担架も装備しています。さらに酸素ボンベが2本設置できるようになっており、長時間の搬送も可能となっています。

以前に比べ格段に使いやすい快適で安全な救急車です。これからも患者様の搬送時に大活躍してくれること間違いなしです。

