

日向市立東郷診療所

かんむり山便り

〒883-0102

宮崎県日向市東郷町山陰丙1412番地1

TEL (0982) 69-2013

FAX (0982) 69-2984 広報係

July
Vol.193

水分補給のポイント



私たちの体は体重の約60%が水分でできています。水分が不足すると、脳梗塞、心筋梗塞、腎臓病、尿路結石、痛風、便秘、熱中症などのリスクが高まります。

成人男性が1日に必要とする水分量は約2500mLです。

うち、食事からは600~1000mL、飲み物からは1500mL程度の摂取が必要です。

発汗時、発熱時などはさらに必要な水分量が増えます。

脱水状態では、尿の色が濃くなったり、手の甲の皮膚をつまんだ後にすぐ元に戻らなかったりします。そうなる前に水分補給を心がけてください。

POINT

●のどが渇く前に、こまめに水分をとる。

- ・起床時、食事前、食事時、休憩時、運動時、入浴前、寝る前など。
- ・コップ1杯ずつゆっくり飲みましょう。



●水、麦茶がお勧め。

- ・コーヒーや日本茶などカフェインが入っているものは尿量が増えますので、注意が必要です。



●食事からの水分摂取。

- ・1日3食、きちんと食べましょう。
- ・野菜を多めに食べましょう。
- ・水分が不足気味の時は、おかゆ、雑炊、汁物を取り入れましょう。ただし塩分のとりすぎに注意が必要です。



●運動時、発汗時、発熱時。

- ・水分と一緒に塩分も失われるため、スポーツドリンクや経口補水液が適しています。



【注意点】

- ・アルコール(飲酒)は尿量を増やし、アルコール分解時に水分を消費しますので、かえって脱水を引き起こします。お酒での水分補給はできません。
- ・心不全などで息苦しさやむくみがある場合、水分制限が必要なことがあります。主治医に確認してください。

① 年齢、体重別の水分必要量

22~54歳：体重×35 mL

55~64歳：体重×30 mL

65歳以上：体重×25 mL

例) 70歳、50kgの場合、50 (kg) × 25 = 1250 mL

③ 飲み物から摂取すべき必要な水分量

①の水分量 - ②の食事からの水分量

例) 1250 - 600 = 650 mL

② 食事に含まれる水分量

食事からの水分量 = 食事量 (kcal) × 0.4

例) 1500 kcalの食事の場合、1500 × 0.4 = 600 mL

【夏の睡眠不足にご注意】



暑い日が続くと、夜がなかなか寝付けなかったり、途中で目が覚めたりすることがあります。睡眠不足が続くと疲れがとれにくくなるだけでなく、食欲の低下や体力の低下にもつながり、熱中症のリスクを高める原因にもなります。

寝る前に水分を適度に（コップ半分～1杯：100～200ml程度）とり、エアコンや扇風機を上手に利用して快適な室温で休みましょう。十分な睡眠をとり、元気に夏を乗り切りましょう。

気になることがあれば、お気軽にスタッフへご相談ください。



（R7年度 鶴野内公民館での様子）



（R7年度 若宮公民館での様子）

今年も7月8日より出前講座を開催いたします。健康のことは気になるけれど、「何に気をつけたらいいのかわからない」「病院に行くほどではないけれど少し不安」ということはありませんか？

当講座では、健康作りや病気の予防、日常生活に役立つ知識などについて、わかりやすくお話しします。ご自身やご家族の健康について考えるきっかけとして、お気軽にご参加ください。「少し気になっていたことが解決した」「健康について考えるいい機会になった」など、毎年ご好評をいただいております。

地域の皆さまとの交流を大切にしながら、楽しく学べる時間にしたいと考えております。

皆さまのご参加をスタッフ一同、心よりお待ちしております。

出前講座開催

＜ 日向市立東郷診療所 診療案内 ＞

■診療時間 [午前] 8時30分～12時00分 [午後] 1時30分～5時00分

■受付時間 午前7時から午後4時半まで

※初めて受診される方は、午前は11時まで、午後は4時までに受付をお願いします。

※発熱や風邪症状のある方は、午前8時15分からの電話予約になります。

※健（検）診、予防接種等の希望がある方は事前に電話連絡をお願いします。

令和8年7月 診療予定表

令和8年6月26日 現在

月	火	水	木	金	土	日
		1 通常診療	2 通常診療	3 通常診療	4 休診	5 休診
6 整形休診（終日）	7 整形休診（終日）	8 整形休診（終日）	9 整形休診（終日）	10 整形休診（終日）	11 休診	12 休診
13 通常診療	14 通常診療	15 整形休診（午後）	16 通常診療	17 内科休診（終日）	18 休診	19 休診
20（祝日） 休診	21 通常診療	22 通常診療	23 通常診療	24 通常診療	25 休診	26 休診
27 通常診療	28 通常診療	29 通常診療	30 通常診療	31 通常診療		