



ヘルスアップ ニュース

8月号〔Vol.133〕フジカワ調剤薬局

8月号 令和7年8月1日
発行所 フジカワ調剤薬局
東みよし町昼間923-1
電話 79-2014 FAX 79-2868

『元氣創造』 “健康でイキイキ・わくわく明るい人生のために”

—健康歳時記—

暑い夏を乗り切るために！ “上手な水分補給！！”

◆体の水分（体液）の主な働きは？！

水分（体液）は、水だけでなく電解質（ナトリウム・カリウム・カルシウム等）、非電解質（尿素・ブドウ糖等）が混ざったもので、人が生命活動を維持するのに必要不可欠なものです。水分は、血液、リンパ液、組織液、汗、尿、唾液、涙、などの体液の一部として働き、体の機能を調節しています。成人の体の55～60％を水分（体液）が占めています。

＊年齢別の水分（体液）量の割合

胎児 90％ 乳幼児 80％ 成人男性 60％ 成人女性 55％ 高齢者 50％

《体液の基本的な役割》

1. 栄養素と酸素の運搬：体液は、血液を通じて酸素や栄養素を細胞に届けます。細胞が正常に機能するためには、ブドウ糖や酸素が必要であり、これらは主に血液内を運ばれます。
2. 老廃物の排出：体液は、細胞からの老廃物を回収し、尿として体外に排出します。これにより、体内の環境が清浄に保たれます。
3. 体温調節：体液は、体温が上昇した際に皮膚への血液循環を増加させ、汗をかくことで熱を逃がし、体温を一定に保つ役割を果たします。
4. 恒常性の維持：体液は、体内の環境を外部の変化にかかわらず一定に保つために重要です。これにより、体内のpHや電解質バランスが維持されます。

◆体液のバランス 「体の恒常性（ホメオスタシス）」

体液の水分には体外から体内へ入る水分（I N）と体外へ出ていく水分（O U T）があり、その収支は一定量になるように調整されています。

〔体重 60 k g の成人の場合〕

・身体に入る水分（I N）2.5 l ⇒食べ物から：1 l 飲み物から：1.2 l 代謝水：300ml

・身体から出る水分（O U T）2.5 l ⇒尿や便から：1.5 l 汗・不感蒸泄（呼吸、皮膚等）：1 l

◆水分不足のサイン！

- 喉の渇き：最もわかりやすいサインですが、喉が渇いたと感じた時点ですでに軽度の脱水状態に陥っていることがあります。
- 尿の色が濃くなる：健康な状態では尿は薄い黄色ですが、水分不足になると濃い黄色や茶色っぽくなる場合があります。
- 疲労感や集中力の低下：水分が不足すると血液量が減少し、酸素や栄養素が体全体に行き渡りにくくなるため、疲れやすくなります。
- 頭痛やめまい：脱水症状が進むと、脳への血流が減少し、頭痛やめまいを引き起こすことがあります。
- 肌の乾燥：十分な水分を摂取していないと、肌の潤いが失われ、乾燥しやすくなります。

◆理想的な水分量の目安 【体重×40mL】

理想的な摂取量は、体重 60kg の場合、約 2.4 l です。

＊一般的な目安は？

◇成人男性：1日 2.5 l （飲料から約 1.5 l ＋食事から約 1 l ）

◇成人女性：1日 2 l （飲料から約 1.2 l ＋食事から約 800ml ）

◇高齢者：1日 1.5 ～ 2 l （脱水症状予防のためこまめな補給が推奨される）

＊日常で水分はいつ摂るの？ （1日 1.2 l ～ 1.5 l の飲水の場合）

＊1日 5 ～ 6 回 × 250ml ＊1日 7 ～ 8 回 × 180ml 目安にこまめに摂取すること

— 起床時・朝食時・10時頃・昼食時・15時頃・夕食時・入浴前後・就寝前 —

《栄養士による栄養相談 開催》

ひとりひとりの生活スタイルに応じて食事のアドバイスをを行います。

月曜日～金曜日 10：00 ～ 16：00

＊参加無料、要予約制 お気楽にご相談下さい

◎三好スタンプ2倍セール

毎月第一木曜日・金曜日、開催

＊当薬局の栄養士による健康レシピ＊

『トマトと大葉のさっぱり漬け』

トマトには、抗酸化作用のあるリコピン、美肌効果に役立つビタミンC、塩分の排出を助けるカリウム、腸内環境を整える食物繊維などが豊富に含まれています。



【材料】（2人分）

トマト；2個 大葉；4枚 白いりゴマ；適量

①しょうゆ；大さじ1 酢；大さじ1 砂糖；大さじ1/2

ごま油；大さじ1/2

【作り方】

①トマトはヘタを取り、食べやすい大きさに切る

②大葉は千切りにする

③混ぜ合わせた①にトマトと大葉を加えて和える

④30分程冷蔵庫で冷やす

⑤器に盛り、最後に白いりゴマを散らして完成！

『早起きは三文の徳』

うだるような暑さが続いておりますが、皆様お障りなくお過ごしでしょうか。

先日の日曜日、主人がある会で仙台へ出掛けるといふことで、早朝4時に起き主人を送り出しました。普段なら夢の中にいる時間ですが、折角早く起きたのでコタロー（愛犬）と一緒に散歩に行きました。散歩をしていると、いつも



とは違う静けさと爽やかな風が肌に感じ、深呼吸をするとすごくいい気持ちになりました。その後、1週間後に亡き母の四十九日と納骨式を控えていたので、涼しいうちにとお墓の掃除にも行ってきました。さすがに、ほうきとお水とハナシバを両手に抱えて坂道を上るのは大変でしたけれど、何とかお墓もきれいになりホット安心。家に帰るとまだたくさん時間があつたので、お仏壇も綺麗にし、部屋も掃除をすることができました。

また、昼過ぎからは堀江のお母さんにも会いに行くことができ、今までのいろんな出来事などゆっくりと話をすることができて、気忙しい毎日でしたが何か心安らぐ時間をいただきました。

朝早く起きると本当に気持ちも良いし、いろんな気になっている事が沢山でき有意義な一日でした。夜は主人も居ないのでゆっくり羽根を伸ばすことができました。

由紀子

＊8月のイベント情報＊

＊臨時休業のお知らせ＊

8月14日（木）

『新コーナー！』

【今月の脳トレ】・・・合体漢字

◆次の漢字を合体させて熟語を作ってください。

（例）ト 人 一 一 一 → 〔天下〕

〔問題〕① 言 女 平 子 → 〔 〕

② 糸 口 日 日 日 土 → 〔 〕

8月25日（月）までに解答をお持ち下さい。

全て正解の方に粗品プレゼント！

（7月号の正解 ①日本 ②生誕）