



石垣市健康福祉センター 保健師 岡崎 優

朝夕涼しくなり、日中の暑さが和らいできましたね。暑さで汗をかき量が減っている時期ではありますが、みなさん水分は摂れていますか？

熱中症は夏場だけのものと思われがち。「汗をかかなくなってきたし、もう大丈夫。」と考えてしまうと思います。ところが、空気の乾燥などで自覚のないままに体から水分が失われて脱水になってしまう“かくれ脱水”は、秋から冬にかけて起こりやすくなります。

季節の変わり目は、暑い日もあれば涼しい日もあり、一日の気温差も出てきます。夏の疲れがたまり体力が落ちている季節でもあるため、体温調節や体の水分の調整がうまくできず、脱水状態になってしまう人も多いのです。

“かくれ脱水”の水分補給のポイント



喉が渇く前にコップ1杯

大量に汗をかき夏の脱水は水分と塩分を補うことが求められるが、乾燥により体の水分が抜ける“かくれ脱水”では、塩分の喪失は少ないため、コップ1杯の水でもOK。ただし“かくれ脱水”は自覚しにくいので、喉が渇く前にこまめな水分補給を！



利尿作用のある飲料は がぶ飲みを控える

コーヒー・緑茶には利尿作用（尿の量が増える）を含むカフェインが含まれている。尿には水分と電解質が含まれているため尿が増えると脱水に陥りやすい。がぶ飲みは控えよう。



食べ物からも 水分を摂ろう

食べ物では、ホウレンソウ・小松菜・ブロッコリーといった緑黄色野菜などは水分と電解質が豊富！飲み物に加えて食べ物からも水分を摂ろう。

クルーズ船寄港（11月予定）情報

入港日時	出港日時	船名	旅客定員（最大）
11月1日（木） 8:00	11月1日（木） 17:00	アムステルダム	1,380
11月2日（金） 9:00	11月3日（土） 17:00	スターレジェンド	212
11月5日（月） 11:00	11月5日（月） 18:00	ウェステルダム	1,916
11月7日（水） 11:00	11月7日（水） 21:00	スーパースターアクエリアス	2,100
11月14日（水） 9:00	11月14日（水） 17:00	コスタ・フォーチュナ	2,500
11月14日（水） 11:00	11月14日（水） 21:00	スーパースターアクエリアス	2,100
11月21日（水） 11:00	11月21日（水） 21:00	スーパースターアクエリアス	2,100
11月28日（水） 9:00	11月28日（水） 17:00	コスタ・フォーチュナ	2,500
11月28日（水） 11:00	11月28日（水） 21:00	スーパースターアクエリアス	2,100
11月30日（金） 8:00	12月1日（土） 17:00	飛鳥II	800