



大塚製薬のホームページ (https://www.otsuka.co.jp/) から引用

⑨1 水分もしっかりと取りましょう

えることが大切と紹介しました。もう一つ大切なことは水分を十分に取ることです。腎臓は老廃物を排泄するだけでなく、体内の水分量やナトリウム濃度などを一定に保っていますが、そのためには十分な量の血液(体液)が腎臓まで届いている必要があります。

毎日、どのくらいの水分を取ればよいのでしょうか? 尿、便、汗および呼吸で蒸散する水分などで1日に約2500ccの水分が失われます。体内では栄養素がエネルギーになるのに約300ccの代謝水が産生され、2200cc以上の水分補給が必要です。食べ物には約1000ccの水分が含まれており、飲料水として1200cc以上が必要とされています。

十分な水分を取れば、腎臓は負担なく尿量を調整して1日の水分出納を平衡に保ってくれます。

「食事時以外の水分補給は、朝起きたとき

と寝る前2時間が良いといわれています。このときの渇きは脱水の重要なセンサーで、水分補給を必要とする信号です。のどが渇いたら水分補給しましょう。ただし、高齢になると、のどの渇きを自覚しにくくなるので、こまめに水分補給する必要があります。

水をたくさん飲むこともCKDは治りませんが、脱水はCKDのステージでも腎機能

を悪化させるので、適量の水分補給が重要なことです。ただし、アルコールや多量のカフェインを含む飲料は、尿量を増やし体内の水分を減らすので、水分補給としては適しません。また、心不全やむくみのある人、透析を必要とするCKDの人には、水をたくさん飲むことは避けましょう。

※今回は「あなたの味覚は大丈夫?」です。

◆毎週月曜連載 桐生大学・桐生大学短期大学部副学長の山科章さんは、同大学医療保健学部の学生などに講義も開講している。

水分もしっかりと取りましょう

人生100年時代の健康管理
桐生大学・桐生大学短期大学部副学長 山科章



【プロフィール】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務。99年東京医科大学循環器内科主任教授。2020年から現職。総合内科専門医、日本循環器学会専門医、元日本循環器病予防学会理事長。

前回、CKD(慢性腎臓病)を予防するには生活習慣の見直しが必要で、特に塩分を控

と細胞の隙間(間質)を満たす組織液です。加齢とともに実質細胞数が減るので、高齢者では水分量が少なくなり、また、相対的に脂肪の多い女性も水分量が少なくなり、

飲料水や食料などで

取った水分は、腸から

吸収され、体液となっ

て全身をたえず循環し

ています。体液の主な

保健・福祉

带状疱疹にはワクチンも

来週末には立春を迎えますが、今週は全国的に寒さが厳しく、降雪の恐れもあります。インフルエンザ流行の心配が県内でも表れています。

新型コロナウイルス感染症については、まだまだ油断できません。感染者数の増減は都道府県によりまちまちですが、特に死亡者が増えているのが気になる。4月からは新型コロナウイルス

はやってる病気は?

への対応が大きく変わろうとしており、心配する医療の現場と、国の対応の間には、明らかな違いもあるようです。この1、2カ月でどうなるのか、心配されるようです。

いま流行しているわけではなく、発疹症状が表れる带状疱疹(ほろしん)に対するワクチンが、50歳以上に有効だといっており、地区によっては補助されているようです。(23日、桐生市医師会

群馬県の感染症サーベイランス(1月9~15日)

疾病名	3週間前報告数	2週間前報告数	1週間前報告数	今週の報告数
インフルエンザ	90	135	256	306
RSウイルス感染症	41	27	16	7
咽頭結膜熱	10	9	4	11
A群溶連菌咽頭炎	6	4	2	5
感染性胃腸炎	297	203	216	309
水痘	3	5	3	4
手足口病	0	1	2	3
伝染性紅斑	3	3	0	2
突発性発疹	20	12	7	16
ヘルパンギーナ	2	0	0	1
流行性耳下腺炎	2	2	3	0
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角結膜炎	2	1	5	3
細菌性髄膜炎	0	0	0	0
無菌性髄膜炎	0	0	0	0
マイコプラズマ肺炎	0	0	0	0
クラミジア肺炎	0	0	0	0
感染性胃腸炎(ロタウイルス)	0	1	0	0
インフルエンザ(入院患者)	0	0	5	1
風疹	0	0	0	0
麻疹	0	0	0	0
百日せき	0	1	1	1

広告 「STOP! 突然死」——。桐生タイムス 心肺蘇生・AED事業 協賛各社

◇協賛事業所様随時募集中…詳細は☎0277-46-2511 桐生タイムス社まで

AED設置施設 私たちはAEDを設置し安全確保に努めています
公共施設ほか、その他の設置状況についてはインターネット等で公開されています。

社会福祉法人梅田福祉会
梅の郷
TEL: 0277-20-5055
桐生市梅田町4丁目1774-4

デイサービス 奏
桐生市相生町1丁目502-5 tel.0277-46-7755

住宅型有料老人ホーム カノン
桐生市相生町1丁目502-5 tel.0277-46-7045

株式会社 Tomorrow **カノン**

デイサービス **田福庵**
桐生市菱町3丁目2044-8 ☎0277-20-8581

内科・小児科 **志鳥クリニック**
みどり市笠懸町鹿4650 笠懸幼稚園角 ☎0277-76-9998

DARWIN
ほけんの窓口
5店舗に設置しています

桐生店 ☎0120-113-692
ジョイフル本郷・ココモル太田店・前橋国領店・ガーデン前橋店・フォレストモール新前橋店

一般社団法人 群馬県損害保険代理業協会正会員
火災・自動車・傷害・生命保険・その他各種保険取り扱い

株式会社 **アイホケン**
〒376-0027 桐生市元宿町21-10
TEL(0277)45-1177 FAX(0277)45-1178

万が一のときは桐生ガスプラザに設置されたAEDをご利用下さい

桐生中央商店街
本町4丁目～本町5丁目
(美喜仁付近) (コバト薬局付近)

BOATRACE 桐生
みどり市笠懸町阿左美2887
☎0277-76-2411

加藤鉄工株式会社
桐生市広沢町1丁目2835 ☎52-1302代

武藤接骨院
桐生市宮前町1丁目4-15 ☎0277-22-4667

和膳
TATSU KICHI

桐生市新宿3丁目13-10
0277-44-3525
大小宴会承ります