

# つぼみつうしん



第8号

平成23年 春



〒869-1108  
菊池郡菊陽町光の森3丁目17-7  
Tel 096-201-8660  
Fax 096-201-8661



文責:小田久美子

## 春・初夏こそ水分補給



春は花粉だけでなく、ほこりの多い季節です。  
アレルギーをお持ちの方はマスクがおすすめ。  
特に、アレルギー反応が強くなる場合、日常生活への影響もありますので、早めにお医者さんへ相談して下さい

医療用のお薬の服用や点鼻薬で、かなり楽に過ごすことができます。



また、春先は空気も乾燥します。  
知らないうちに体の水分、お肌の水分が失われています。  
特にのどの粘膜が乾燥すると、ウイルスもつきやすくなります。  
こまめなうがいや水分補給をぜひおこなってください。

以前の「つうしん」でも書きましたが、**水分補給はお茶(特に緑茶やウーロン茶)・コーヒー・紅茶・アルコールは不向きです。**  
最もよいのは、お水です。

また、電解質のバランスがよくない方は経口補水液をお勧めします。  
OS-1にはバナナ1本分のカリウムが含まれています。

経口補水液OS-1  
500ml 1本200円



## ご存知ですか？ 電解質

私たちの体の中では電解質(Na、K、Cl など)がバランスよく保たれることが大切です。



脱水等でバランスが崩れると電解質の値に変化が出ます。

### Na(ナトリウム)

からだの水分を調節します。

### K(カリウム)

筋肉や神経の働きを調節します。



### Cl(クロール)

体内の組織へ酸素を供給します。  
水分不足で高くなります。



## K(カリウム)は心筋に関係

K(カリウム)は心筋(心臓も筋肉でできています)の働きを調節するため、低下することで不整脈が起こりやすくなります。

生野菜や果物、生魚に多く含まれますので、意識して食べてみて下さい。

☆ またK(カリウム)は熱で失われやすいので生(なま)食べるほうが効率的です。

### 多く含む野菜・果物 ベスト10

野菜	果物
1、ほうれんそう	1、メロン
2、ひじき	2、キウイ
3、モロヘイヤ	3、いちご
4、にら	4、夏みかん
5、小松菜	5、はっさく
6、春菊	6、桃
7、かぼちゃ	7、バナナ
8、れんこん	8、プルーン
9、カリフラワー	9、びわ
10、セロリ	10、ぽんかん

