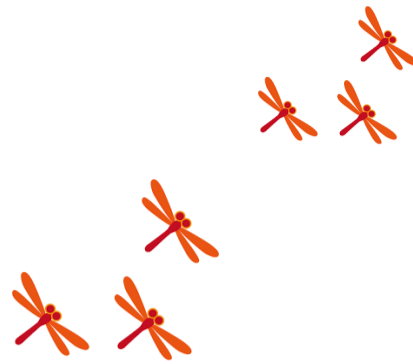


フレンドシップ通信

56期

114号

発行日：2023. 8. 25
発行所：機務 松本



今年の夏は 本当に暑かった (まだまだ残暑は続くけれど。。。) 夏が苦手な私としては もお〜じっと耐えて耐えて という感じでした
 高校生の孫ちゃんは こんなに暑くても 涼しい顔して (そう私には見えた!) グランピングだ…花火大会だ。。。と輝く笑顔で夏を存分 満喫していた
 私にも あんな頃が あったのだろうか?? いやいや! あった HAPPY 時々…テレビとかで70年代後半〜80年代の懐かしのポップスが流れると
 その頃の思い出がよみがえって 一足飛びに気持ちはそのころに戻ります!
 カラオケもスマホも もちろんスタバだってなかったけれど。。。友達と一緒にいるだけで楽しかったあの頃… 若い春が 確かに私にもありました
 昔はよかったとか。。。私達の頃は。。。だの口にする と 一気に年寄りじみてきちゃうから 言わないでおいで 今!! 出来る事を もっともっと楽しもう
 と思っています ♪ そして…何かで読んだけれど 若さを保つには “好奇心” が とても関係しているのだとか。。。
 それに関しては 少しだけ自信があるのです (笑) 昔から好奇心だけは旺盛と 友達によく言われました 加えてフットワークが軽い!
 だが しかし…今の私は 気持ちのフットワークは軽くても 何せ身体が重い あ〜んなに暑かった のに。。。食欲もないとか言っていたのに
 体重は減らずに このまま 食欲の秋へと突入していくと思うと 想像するだけで 恐ろしい
 決めた!! この秋こそ少しだけ (ここがポイント) スリムになる事を すっごい目標をたてちゃうと 多分、挫折するし (言い訳か 笑) ムリそう
 だから 少しだけ 昔のイメージを取り戻す努力をしよう そしてオシャレをして この秋をうーんと楽しもう happy
 (今、ふっとシャインマスカットや秋の美味しい物が頭を よぎったのは…多分 気のせいだよ〜 危険)

ススキの仲間が増えましたよー

New Face

マウリッティンです

センティです

イクファンです

7月・8月…とインドネシアからススキンへ やって来ました! まだまだ初々しく フレッシュな3人です よろしくね~

9月といえば 暦の上では立秋はとうに過ぎて 少しずつ 朝夕は涼しくなってくるはずなのですが。。。今年も 残暑が厳しいらしいのです
 今年の記録的な暑さで…熱中症で亡くなった方々も 沢山いらして あらためて 脱水症対策で… 水分補給が広く呼びかけられた一方で 今年 初めて “水中毒” という言葉を よく耳 にしました!!

夏の “水中毒” 気をつけましょう!

< 水中毒とは >
 過剰に 水分のみを摂取する事によって出る 症状のことです
 水分を補おうと 大量の水だけを飲むと 血液中の塩分濃度 (ナトリウム) が急激に 低下し 「低ナトリウム血症」の状態になる 事が 水中毒の原因です

< 水中毒の症状とは >
 だるさ・めまいや頭痛・多尿・下痢など 悪化すると… 吐き気・嘔吐・意識障害 呼吸困難などで 最悪の場合は死に至る ケースもあります

水中毒の症状	
水中毒の症状は、低ナトリウム血症の 度合いによって以下の症状が生じます	
130mEq/L	倦怠感
120mEq/L	頭痛、嘔吐、精神症状
110mEq/L	性格変化や痙攣、昏睡
100mEq/L	呼吸困難などで死亡

hakui

はじめまして

分からない事も たくさんあると 思います 仕事の面でも 生活の面でも いろいろと 教えてあげて 下さいねー

よろしく おねがいします

水中毒と熱中症 (脱水症) 原因は正反対 ですが症状が似ています 「熱中症にならないように」と水分を たくさん取り過ぎて 水中毒になってしまう 可能性もあります! では 熱中症にも水中毒にもならない為には どうしたら良いのでしょうか??

- 大量の水を一度に飲むと 体内の電解質のバランスが崩れます! 本来… その濃度は腎臓の働きで一定に保たれていますが 急激に水が 流入すると…調整が追い付かず 低ナトリウム血症に陥ります 一気にかが飲みしないで 何回かに分けて水分を取る事が大事です
 - 水だけではなく 塩分もいっしょに摂りましょう 汗の中には 水分だけではなく 体内の塩分・カリウム・マグネシウム などのミネラル成分も含まれています 大量に汗をかいた後…水だけ を摂取するのではなく 出て行ってしまった 塩分も合わせてとる事が とても大事です
- まだまだ 残暑が厳しく 暑い日が続きそうですね〜 くれぐれも。。。自分の身体は自分で守る という心構えで 体調管理に努めましょう!!



夕暮れになると 少しずつ 秋の気配が感じられる 今日この頃ですね〜

