

銀ちゃんレポート

2022年7月14日 No.190

<発行> 台東区議会議員

<携帯> 080-4457-1987

やまぐち ぎんじろう

山口銀次郎



こまめな水分補給とは

7月になり、先月から続く暑さも継続しています。

この時期注意しなければならないのは、熱中症ですが、その対策として、こまめな水分補給と言われますが、どのタイミングでどれくらい飲むのが良いのか、よく分からないのではないのでしょうか。

タイミングですが、起床時、就寝前、運動中や前後、入浴前後などが水分補給のタイミングとしてあります。

人は睡眠中も水分を失います。寝る前や起床後の水分補給は、それを補うのに有効です。飲む目安はコップ1杯程度です。

運動中やその前後は、汗をかいていますので、

当然水分補給が必要となってきました。買い物などの外出時も汗をかいたので水分補給は必要です。運動や外出をする前にもしっかりと水分補給をしておきましょう。多く発汗した場合などは、500のペットボトル半分程度飲んでおく方が良いです。

水分は食事でも接種出来ますので、一日の目安として1リットルから1・5リットル程度の水分を補給すると良いです。

水分補給の時は、出来ればカフェインの入っていない物が良いです。カフェインには利尿作用があるので、水分が排出されやすくなってしまうことがあります。

そして暑い時は、冷たい物を飲みたくなくなってしまうと思います。飲み過ぎると必要以上に身体を冷やし、胃にも負担となりますので出来るだけ、常温がおすすめです。

喫煙所が出来ました

台東区の、公衆喫煙所設置費等助成制度を使った喫煙所が浅草橋に出来ました。浅草橋付近は、駅の利用者などが多い地域ですが、喫煙所がありませんでした。今後設置したことを広く周知することが大事です。

引き続き、御徒町駅周辺にも喫煙所設置を求める声が多いので、それも強く求めています。