

水の健康

活用術

「高度浄水処理水」は、みなさんの「身近にある「安全でおいしい水」です。だから、毎日の水分補給や健康維持のために、積極的に役立てていただきたいもの。水を上手に活用してください。

外出には マイボトルを携帯



私たちは1日に少なくとも0.5リットル程度の汗をかいています。汗を自覚する夏はなおさらのこと。こまめに水分補給をしないと、脱水症状を起します。外出先でも手軽にのどの渴きをいやせるように、お茶や水を携帯しましょう。ペットボトルに詰めれば、かさばらずおしゃべりに持ち歩けます。水は蛇口からそのままボトルに入れて、どうぞ。

エコノミー症候群 予防にも水分補給

エコノミー症候群とは、脚にできた血栓が肺にまで移動し、肺の血管を塞いでしまうもので、飛行機のエコノミークラスでよく起きたことから付けられた名前です。飛行機内は空気が乾燥しているため、体内の水分が失われやすいうえ、長時間同じ姿勢で座っているので、血液が停滞して脚に血栓ができやすくなるのです。

これは決して飛行機に乗ったときだけに限りません。長距離バス、長時間のドライブや会議などでも、エアコンで乾燥した環境の中でじっと座ったままでいる場合は、注意が必要。予防は、十分に水分を取り、その場で脚を動かして血行をよくすることです。水やお茶をいつも用意し、のどの渴きを感じなくても、意識して飲んでください。



入浴前後には 水を一杯飲んで

健康な体は、体内の水循環システムが順調に働き、血液がサラサラに保たれています。血液がドロドロになると、血管が詰まったり、血栓ができ、脳梗塞や心筋梗塞を引き起こすと言われていています。予防の第一は水分補給。とくに入浴時は水分不足になりがちなので、積極的に水分を取ることが大事です。入浴後、すぐのビールは、利尿作用が働いてかえって逆効果だそう。安全でおいしい水道水で、たっぷり水分補給をしてください。



大人も子どもも、 手洗い・うがい

外出から帰ったままの手で目をこすったり鼻をいじったり、飲食していませんか。以前に比べて、帰宅後、すぐに手洗い・うがいをする習慣が薄れてきているようですが、風邪の季節だけでなく、一年を通じた基本的な健康管理法として見直したいこと。インフルエンザウイルスなどの感染症予防はもちろんのこと、花粉症や気管支炎などの症状緩和にも、手洗い・うがいは大切です。できれば、外出先でも心がけたいものです。



水のムダづかい

チェックリスト

暮らしを振り返って、あてはまる□に✓をつけてみてください。

- 1 歯をみがいている間、水を出しっぱなしにしている
- 2 石鹸を泡立てて洗顔している間、水を出しっぱなしにしている
- 3 シャンプーをしている間、シャワーを出しっぱなしにしている
- 4 食器はタメ洗いをせず、水を流しっぱなしにして洗っている
- 5 やかんを冷やす時、水を流しっぱなしにしている
- 6 茶用に湯を沸かす時、人数分よりたくさん沸かしてしまう
- 7 給湯器から湯が出てくるまでの水は、出しっぱなしで捨てている
- 8 雑巾はバケツを使わずに蛇口から水を流しながら洗っている
- 9 風呂のお湯はり中、入れすぎたりあふれさせてしまうことがある
- 10 洗車をしている間、水を出しっぱなしにしている
- 11 トイレの大小レバーは使い分けず、全部、大で流している
- 12 トイレに擬音装置がついていても、水を流しながら用を足す
- 13 駅や公園などの洗面所で水がチョロチョロ出ていてもそのままにする
- 14 学校や職場など外出先では節水を意識せずに使っている



✓のある方は、そのムダづかいに気をつけて。ない方は、今後もゼロを続けてください。