



50th memorial number

健康情報誌「まるごとけんこう」は、平成9年4月に創刊して25年目を迎え、今号で50号になります。
当財団の特色を活かし、専門医・専門職が時代のニーズに合わせた身近な健康情報を市民に提供したいという思いで
スタートしました。これからも地元密着の「まるごとけんこう財団」らしい健康に役立つ情報をお届けしてまいります。

特集

水

健康維持に
欠かせない
大切な水

健診のご案内、郡山歯科医師会より
はじめての運動教室、運動DVD貸出のご案内
栄養士さんのおはなし、健康づくり教室
まるごとけんこう館(土曜日開催)
ミニ健康講座、電話でまるごと健康相談

水

健康維持に
欠かせない
大切な水

水は、私たちの身の回りに空気のように存在する身近なものです。その特異な性質により、人の健康に大変重要な物質となっています。今回は、健康を保つための「水」の役割や働きについて学んでみましょう。

監修

太田西ノ内病院
救命救急センター所長

篠原 一彰



一人の体に 欠かせない水

人の体の約60%は水でできています。水分が多く含まれている組織は、脳や肝臓、腎臓などの臓器、筋肉などで、約80%が水分です。一方、水分が少ない組織は脂肪で、約33%です。そのため、脂肪が多い女性は男性に比べて水分含有量は少なく、肥満の人は痩せの人に比べて水分が少ない傾向にあります。成人より細胞数が減る高齢者の水分含有量は約50%と、平均より少なくなります。



水の摂取と排出

人の体の中では1日に
2.5ℓの水が使われています

では、その水は
体の中でどのよ
うに使われてい
るのでしょうか。

1日の水分 摂取

- 食事 1.0ℓ
- 体内生成 0.3ℓ
- 飲み水 1.2ℓ

食品の水分量 (可食部100gあたり)

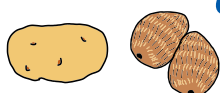
食事からも必要量の約半分の
水分が摂れています



野菜類
90~95%



果物類
85~90%



いも類
80~85%



肉・魚
65~70%

水分

約60%

血液 5%

細胞の間 15%

細胞の中 40%

[%は体重比]

1日の水分 排出

● 尿・便

1.6ℓ

● 呼気・汗

0.9ℓ

豆知識

ビールは水分補給に
なりますか？

ビールには利尿作用があり、飲んだ量以上に尿が出てしまうため水分補給にはなりません。健診でバリウムによる胃部X線検査をした後に飲酒をすると水分が奪われ、バリウムの排出を阻害することになるので注意が必要です。



※持病により水分制限が必要な方は、必ず主治医の指示に従ってください。

体内の水の働き

体温調整

水には「温まりにくく、冷めにくい」という温度変化の小さい性質があるため、体温を一定に保つことに役立っています。



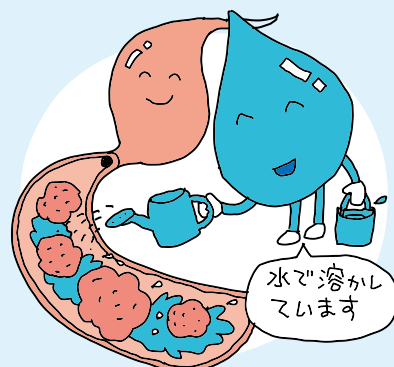
運搬

水を多く含む血液やリンパ液は、体内の酸素や栄養素を細胞に運び、不要になった老廃物は尿として排泄しています。



溶解

水は物質を溶かす特異な性質があります。その性質により、食事で摂取した栄養素を分解し溶かして体の中に取り込みます。



体内の水が不足すると…

体内の水分が不足すると熱中症の他、脳梗塞や心筋梗塞などのリスクが高まります。
そして水分を20%失うと死に至るといいます。遭難者が水だけで何日も生き延びたというニュースを耳にしたことがあると思いますが、それほど生命維持に水分は大切なのです。

過剰摂取で怖い「水中毒」

腎臓が尿として排出できる1日の処理量は約1.5ℓと言われています。この処理量を超えた水を一度に大量に飲むと、「水中毒」を引き起こします。軽度では、疲労感や錯乱、嘔吐、むくみ、重度になると意識障害や呼吸困難、けいれん等を起こします。

運動中でも、脱水を気にするあまり水分を摂り過ぎると「低ナトリウム血症」や「水中毒」になる可能性があります。適量の水を摂取するポイントが「喉が渴いてから水を飲む」です。



水分を20%失うと死亡の恐れ

20%失うと



死に至る

10%失うと



筋肉のけいれん、失神、循環不全などが起こる

5%失うと



脱水症状や熱中症などの症状が現れる

1%失うと



喉が渴いたと感じる

郡山の水道水



堀口浄水場(郡山市逢瀬町)

1日の
施設能力

小学校のプール
約406杯分
(1杯300m換算)

猪苗代湖を主な水源として、市の全給水量の約8割を供給しています。

熱海浄水場(郡山市熱海町)

1日の
施設能力

小学校のプール
約9杯分
(1杯300m換算)

名水として知られる深沢川を水源として、熱海町に供給しています。

荒井浄水場(郡山市荒井町)

1日の
施設能力

小学校のプール
約140杯分
(1杯300m換算)

三春ダムを水源として、市の東部地域に供給しています。



浜路取水塔

郡山市の水道事業は、明治45年の安積疏水の分流を水源とした旧豊田浄水場からの給水開始から、本年度110年を迎えました。

110年のあゆみの中では、猪苗代湖から直接取水する浜路取水塔・導水ずい道を整備したほか、市東部地域への給水を目的に三春ダムから取水を行うなど、安定した水道水の確保に努めてきました。先人が残した豊かな水環境を、次の世代にしっかりと引き継いでいきたいですね。

郡山の豊かな水環境を次世代へ



水道水の塩素



水道法で定められている塩素の基準値は、家庭の蛇口から検出される量が、1ℓの水道水中0.1mg以上と定められています。例えば、家庭の浴槽(200ℓ)の水に、耳かき1杯程度の塩(20mg)が溶けている塩分濃度とほぼ同じです。

よりおいしい水の飲み方

ちょっとした工夫で水道水がもっとおいしくなります

1 水道水を冷やす

水道水を冷やすと清涼感が得られ、おいしく感じます。また、塩素のにおいも感じにくくなります。



2 塩素のにおいを和らげる

においが気になるときは、水道水に数滴レモン汁を入れると塩素を中和しておいしく感じられます。



※出典：郡山市上下水道局「上下水道のしおり」

ドクターズ アドバイス

水は飲めば飲むほど健康になれる？

街の救急医から見た水の功罪

太田西ノ内病院 救命救急センター所長 篠原 一彰

水は生きていくために絶対必要です。高度の脱水は腎不全、心筋梗塞、脳梗塞などの命を脅かす病気に繋がります。暑い時期の運動や肉体労働では大量の水分が汗として失われて重篤な熱中症を発症することがあるので、こまめな水分補給が必須です。暑い時期には夏バテで食欲もなくなるため、高齢者の場合には運動しなくても(暑い家の中にいるだけで)脱水症、熱中症を発症することがあり、水分補給は重要です。「夜中にトイレに起きるのが嫌だから」といって、喉が渇いているのに寝る前に水分を摂らないと、寝ている間に前述のような恐ろしい病気を発症してしまうかもしれません。飛行機に長時間乗るような場合、途中でトイレに行くことを嫌って水分を摂らず、長時間にわたって同じ姿勢で椅子に座っていると脱水のため血液がドロドロになって固まってしまう、エコノミークラス症候群という恐ろしい病気を発症することもあります。当院の救命救急センターには脱水による腎不全、熱中症、エコノミークラス症候群の患者さんは毎年100名弱が救急搬送されています。

だからといって、ビールや酎ハイなどのアルコール飲料を飲んでも水分補給にはなりません。アルコールには利尿作用があり、飲んだアルコール飲料の量よりも多い尿が出てしまったため、かえって脱水を助長するからです。アルコール飲料を飲んだ際には水分補給を心がけましょう。

一方で水には欠点もあります。十分な食事を食べているのに、さらに一日に数リットルの水を飲み続けると血液中のミネラル濃度が薄まってしまい、生命に危険を及ぼす「水中毒」に陥ることがあります。当院には毎年、数名の患者さんが救急搬送されています。また、当然のことですが、心臓の機能が低下して心不全の状態にある方や、腎臓の機能が低下している方は、過剰な水分摂取により心不全や肺水腫を発症して呼吸困難に陥ります。このような患者さんは非常に多く、当院には2日に1名程度が救急搬送されています。このような持病のある方は、1日の水分摂取量について主治医ときちんと相談しておくことが大切です。

何事もそうですが「過ぎたるは及ばざるがごとし」です。喉の渴きを感じたら水分を摂りましょう。トイレに行くのを面倒だと思わずに、喉の渴きを癒やすことのほうが体には大切です。特に飲酒する際には水を飲むことを心がけましょう。

以上、街の救急医からみた「水」のお話でした。

健康管理の
第一歩

年に一度は 健診を受けましょう!

当施設では年代や目的に合わせた様々な健診をご用意しております

場 所 郡山市健康振興財団(郡山市保健所2階)

実施日 毎週 月曜日から金曜日(祝日を除く)

時 間 8:30~12:00

予約制

☎024-924-2911

バス送迎も行っています



個人で受ける健診

郡山市の健診

郡山市に住民票のある方で事業所などでの健診を受ける機会のない40歳以上の方が対象です。

各健診ごとに条件があります。



20代・30代健診

19~39歳までの主婦やパート、その他、健診機会のない方へおすすめです。



就職・進学健診

就職・進学・資格更新などのための健診です。



被扶養者健診

特定健診受診券をお持ちの方の健診です。



各種がん検診

胃・大腸・肺・前立腺・乳・子宮がん検診が受けられます。



動脈硬化チェック

動脈硬化が気になる方の健康チェックです。



会社で働く方の健診



事業所健診

労働安全衛生法に基づく定期健康診断です。

協会けんぽ 生活習慣病予防健診

協会けんぽ加入者で35歳以上のご本人が対象です。費用の一部を協会けんぽが負担するため、低額で受診できます。※事業所の定期健康診断としてご利用いただけます。任意継続の方も受けられます。

顔が腫れて目が開かない、口が開かない状態で歯科を受診する方がいらっしゃいます。虫歯は非常にありふれていて、歯科を受診すれば簡単に治療可能な病気と思われていますが、現在でも死に至る病の一面を持つことをご存知でしょうか？

虫歯や歯周病などの口腔内感染症が発生すると組織に菌が侵入します。組織へ侵入した菌は周囲に炎症を拡げていきます。炎症が広がるにしたがって周囲組織は腫れていきます。通常は歯茎、顔などが腫れます。膿を出して、抗生剤を内服し、安静にしていることで症状は軽減します。その後、感染の原因となった歯の治療に取り掛かります。

感染がひどい場合では、頬部、顎下部、頸部、咽頭部などに炎症が波及します。こうなると開口障害や開眼不能、酷いときには窒息一步手前で歯科を受診するのです。重篤な場合でも治療の順序は変わりません。首の深いところや胸にまで膿が溜まっている場合は、首や胸を大きく

油断できない口の中の腫れ

切開して膿を出します。救急救命科や耳鼻咽喉科、呼吸器外科など関係各科と協力して治療に当たります。切開部の傷は残りますし、治療期間も長期となります。

昨今、高齢化の進行に伴い、基礎疾患のある方が増えてきました。例えば糖尿病や慢性腎臓病、自己免疫性疾患や心不全などを既往に持っている、あるいは抗がん剤治療を定期的に受けている方などが、顔を腫らして歯科を受診するのです。こういった患者様の場合は、通常の患者様より症状が重篤になりやすい場合が多く、また、治療も遅れがちなため治療には困難を伴い、時に死亡例も経験します。

歯が痛い、歯茎が腫れたなどの症状がある場合には早めに歯科医院を受診し、処置を受けることで重篤化は防止できます。また、定期的に通院できるかきつりけ歯科医院を見つけ、定期的に口腔内の診察とメンテナンスを受けることで、口腔内の異常の早期発見、重篤化リスクの低減につながります。



太田西ノ内病院
歯科部長

小笠原 克哉

郡山歯科医師会より

はじめての運動教室

5月全3回 春コース

開催日・内容	1	5月11日(水) 13:30～15:30 ●体力チェック
	2	5月18日(水) 13:30～15:00 ●結果説明 ●筋力トレーニング ●ストレッチ
	3	5月25日(水) 13:30～15:00 ●マシンを使ったトレーニング ●定期運動コースの参加方法について

参加費 3,000円

申込受付

4月11日(月)から

定員 先着5名

9月全3回 秋コース

開催日・内容	1	9月7日(水) 13:30～15:30 ●体力チェック
	2	9月14日(水) 13:30～15:00 ●結果説明 ●筋力トレーニング ●ストレッチ
	3	9月21日(水) 13:30～15:00 ●マシンを使ったトレーニング ●定期運動コースの参加方法について

参加費 3,000円

申込受付

8月8日(月)から

定員 先着5名

※新型コロナウイルスの感染状況により、日時・内容等が変更になる場合があります。

この教室参加後は、当センターの「定期運動コース」にご参加いただけます。

コロナ禍での
運動不足
解消に!

当財団トレーナーによる

運動DVD貸し出し中!

自宅や職場、サークルなどで活用してみませんか?

内容

- まめ知識
- ストレッチ
- 有酸素運動
- 筋力トレーニング

内容は
ウェブサイトでも
チェックできます



貸し出し方法など、詳しくは
お問い合わせください。

YouTube配信もしています!

利用者の声

■Sさん(60代)

この体操を始めて約1年。体重マイナス10キロ、LDLコレステロールも下がりました!

LDLコレステロールが高いと言われたこと、通っていた運動施設がコロナで休止になったことがきっかけでこの体操を始めました。1日40分程度実施し、併せて食事もうまくなりました。

今は、運動施設が休みの時や、夜のストレッチに活用しています。

■Aさん(70代)

在宅時はずっと再生しておき、家事などをしながら、気が向いたときに活用します。手軽で無理なくできます。

■Nさん(70代)

コロナ禍・悪天候など、外で運動ができない時に活用しています。自分では何をしていいかわからないので、これがあると助かります。

小さじ1/8(ミニさじ1/4)に相当し、魚や肉の下味、料理の仕上げで味を調える場面でよく使われます。



人差し指と親指で
軽くつまんだ量

少々

小さじ1/4～1/5(ミニさじ1/2)に相当し、野菜を茹でる、野菜の水分を出すなどの下ごしらえによく使われます。



人差し指と中指、
親指の3本の指で
つまんだ量

ひとつまみ

レシピでよく目にする言葉に、「塩少々」「ひとつまみ」があります。違いがわからない方が多いのではないのでしょうか。どちらも少量で、分量を示すほどではない場合に使う言葉ですが、同じ分量というわけではありません。

「少々」と「ひとつまみ」の違いを、手ばかりの物差しで見えていきましょう。

「ひとつまみ」の塩「少々」と

栄養士さんのおはなし

健康づくり教室



5月 自分でできる体調改善 リンパコンディショニング

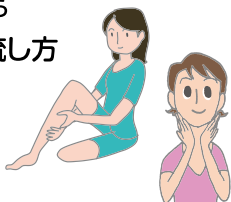
日時 5月20日(金) 19:00～20:30

※申込受付 4月20日(水)から

内容 上肢・下肢のリンパの流し方

参加費 500円

定員 先着25名



7月 楽しく動いて免疫力アップ フラエクササイズde体幹意識

日時 7月13日(水) 13:30～15:00

※申込受付 6月13日(月)から

内容 フラを取り入れた
簡単なエクササイズ

参加費 500円

定員 先着20名



8月 自分でできる体調改善 リンパコンディショニング

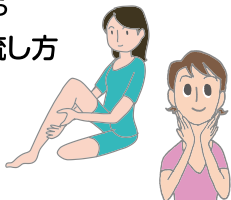
日時 8月17日(水) 13:30～15:00

※申込受付 7月19日(火)から

内容 上肢・下肢のリンパの流し方

参加費 500円

定員 先着25名



9月 生活習慣病予防の栄養学講座 バランスの良い食事で脱メタボ

日時 9月9日(金) 13:30～15:00

※申込受付 8月9日(火)から

内容 管理栄養士の講話

参加費 無料

定員 先着20名



5月～ 全8回 生活習慣病予防教室 脂質異常改善コース

日時
内容

1 5月9日(月)～20日(金)

いずれか1日 午前中

●事前検査(頸部血管超音波検査・血液検査等)

2 6月1日(水) 13:30～15:30

●検査結果の説明

●トレーナーの運動指導

3 6月8日(水) 13:30～15:30

●医師の講話(脂質異常について)

4 6月15日(水) 13:30～15:30

●管理栄養士の講話(脂質異常を改善する食事)

5 6月22日(水) 13:30～15:30

●トレーナーの運動指導

6 7月6日(水) 13:30～15:30

●薬剤師による脂質の薬等の勉強会

7 8月1日(月)～10日(水)

いずれか1日 午前中

●事後検査(血液検査・身体測定等)

●個別栄養相談

8 8月24日(水) 13:30～15:30

●まとめ(検査結果の比較・質疑応答等)

対象

以下に該当する郡山市民の方【初回者優先】

●脂質異常で治療中の方

●直近の健診結果で脂質異常のあった方

(※健診結果必須)

参加費 6,000円

定員 先着10名

申込受付

4月18日(月)から

- 健康づくり教室は1ヶ月前から先着順で申込受付(土・日曜、祝日の場合は翌日からになります)
- 講師の都合および新型コロナウイルスの感染状況により、日時・内容等が変更になる場合があります。

お申し込み



024-924-2911

受付時間

9:00～17:15



土曜日開催 / ワンコインで健康づくり! まるごとけんこう館

要予約

1ヶ月前から申込受付

料金 500円



家族みんなで健康づくりがしたい

平日では参加できない...

そんな方にぜひ利用していただきたい
『まるごとけんこう館』です。

初めてのフラエクササイズ ～インナーマッスルを鍛えよう～

6/11^土
10:00～11:00

定員
先着20名

内容 初めての人も無理なくできる
フラエクササイズ

申込受付: 5/11(水)から



からだメンテナンス! ～動けるカラダになる～

7/9^土
10:00～11:00

定員
先着20名

内容 下半身(股関節など)を中心とした
セルフコンディショニング

申込受付: 6/9(木)から



要予約:無料 ミニ健康講座

短い時間で健康に関するお話が聞ける講座です。

時間 13:30～14:00

定員: 各回先着20名

開催日	4/27 ^水	5/25 ^水	6/29 ^水	7/27 ^水	8/31 ^水
	申込受付: 3/28(月)から	申込受付: 4/25(月)から	申込受付: 5/30(月)から	申込受付: 6/27(月)から	申込受付: 8/1(月)から
お話の内容	保健師 フレイルについて 学ぼう	管理栄養士 フレイルを予防する 食事	トレーナー 骨盤底筋体操で 尿もれ予防	ケアマネジャー 介護保険のお話	歯科衛生士 正しい歯の磨き方

電話でまるごと健康相談

日頃の健康のお悩み、生活習慣、メタボのこと等、電話にてお気軽にご相談ください。保健師・管理栄養士・トレーナーが対応いたします。(1回15分程度)

月～金 13:30～15:30 (祝日を除く) TEL 024-924-2911

※ 通話料はお客様負担となります。
※ 病気やお薬、治療方法についてのご相談にはお答えできません。
※ 担当者が不在の場合、後日対応いたしますのであらかじめご了承ください。

※講師の都合および新型コロナウイルスの感染状況により、日時・内容等が変更になる場合があります。

まるごとけんこう財団

(公財)郡山市健康振興財団 〒963-8024 郡山市朝日二丁目15-1(郡山市保健所内)

TEL.024-924-2911 FAX.024-924-2907
e-mail: kzk@marugotokenkou.com

受付時間 平日 9:00～17:15 (土・日曜、祝日、年末年始を除く)

インターネットでもご案内しています!
<https://www.marugotokenkou.com/>

まるごとけんこう 検索

要介護認定調査センター(郡山市朝日二丁目22-7) TEL.024-924-2913 FAX.024-924-2126



交通機関(バス)

- 1 朝日二丁目下車
- 2 朝日三丁目下車
- 3 郡山郵便局前下車
- 4 郡山市役所前下車
- 5 郡山市保健所前下車 (西ノ内一安積線)



この製品は、適切に管理されたFSC®認証林、再生資源およびその他の管理された供給源からの原材料で作られています。