

健康コラム125

経口補水液の正しい使い方

青梅市薬剤師会会長 せいめい薬局河辺店 小嶋延章



今年の夏も暑くなりそうです。もし熱中症になってしまったら、まずは体温を下げるのが第一ですが、同時に経口補水液があると大変助かります。もちろん水の補給は大切ですが、激しい運動をしたときや熱中症を起こしたときに、水だけを多量に飲み続けると、体の中の塩分（ナトリウム）が薄くなり過ぎて、だるさや吐き気、ひどい場合には意識を失ったりします。これを低ナトリウム血症（水中毒）と言います。

そのため、汗として失ってしまった塩分やミネラルを補給しつつ、吸収を良くするために糖分（糖＋炭水化物）を含んだ経口補水液や、スポーツドリンクが好まれます。塩分の濃さが0.1～0.2％、糖分の濃さが4～8％の場合が最も吸収が早いので、経口補水液はおおよそ塩分0.2％と糖分4％、スポーツドリンクはおおよそ塩分0.1％と糖分8％を含みます。スポーツドリンクの方が甘く感じるのはそのためです。

ところで、夏の間ずっと経口補水液を常用している方が時々見受けられます。いくら甘くないと言っても4％の糖分は500mlペットボトルだと砂糖20g（スティックシュガー3gの7本弱）もあり、当然、肥満気味の方や糖尿病の方にはおすすめでできません。さらに塩分であるナトリウムには、500ml中およそ1.5g入っており、高血圧の方の一日摂取量の目安6gのうち、かなりの部分を占めてしまいます。ふだんの水分やミネラルの補給は緑茶や麦茶に任せて、困ったときだけ経口補水液のお世話になりましょう。

問 健康センター ☎23-2191

| 子育てひろば |                                                                |                                                                                                                                        |                          |                                | 問 子育て応援課子育て推進係 |
|--------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------------|----------------|
|        | とことこ<br>「ピラティス」                                                | すこやかルーム<br>「乳幼児の簡単おやつ」<br>& 「看護師さんに聞いてみよう」                                                                                             | にこにこ<br>「ママが着付ける浴衣講座」    | にこにこ<br>「ごっくん!ほっこり離乳食」         |                |
| 日時     | 6月9日（月）<br>午前11時～11時30分                                        | 6月10日（火）<br>午後2時30分～3時30分                                                                                                              | 6月22日（日）<br>午前10時～10時45分 | 6月24日（火）<br>午前10時～10時45分       |                |
| 会場     | 下長洲自治会館2階大広間                                                   | 畑中保育園すこやかルーム                                                                                                                           | 子育てひろばにこにこ               | 子育てひろばにこにこ                     |                |
| 対象     | 未就学児の親子、祖父母、<br>妊娠中の方                                          | 未就学児の親子                                                                                                                                | 2歳くらい～小学生と母親             | 乳幼児の親子                         |                |
| 内容     | こどもを遊ばせながら、ピラティス<br>で気持ち良く身体を動かしましょう。<br>講師 フィットネスコーチ<br>池田美帆氏 | 乳幼児期のおやつはどんなもの、タイミ<br>ング、どのくらいの量をあげたらいいの？栄養<br>士、看護師が分かりやすくお話しします。<br>保育園の手作りのおやつを食べてみましょう！<br>食事や発達、健康…気になっていることや<br>心配なことなどにもお答えします。 | 講師 着付け講師 久保田恵子氏          | 講師 離乳食インストラクター協会<br>認定講師 及川麻美氏 |                |
| 定員     |                                                                | 先着10組（予約制）                                                                                                                             | 先着5組（予約制）                | 先着6組（予約制）                      |                |
| 服装・持ち物 |                                                                |                                                                                                                                        | お子さんに着せる浴衣・帯・帯紐2本        |                                |                |
| 申し込み   |                                                                | 9日までに直接または電話で<br>子育てひろばすこやかルームへ                                                                                                        | 直接または電話で<br>子育てひろばにこにこへ  | 直接または電話で<br>子育てひろばにこにこへ        |                |
| 問い合わせ  | 長洲保育園 ☎22-8102                                                 | すこやかルーム ☎21-5358                                                                                                                       | にこにこ ☎78-3974            | にこにこ ☎78-3974                  |                |

楽しいイベント盛りだくさん！

親子スキンシップ教室



| 対象    | 教室名       | 日程                       | 会場            |
|-------|-----------|--------------------------|---------------|
| 1～3歳児 | 小曾木<br>りす | 7月2日～10月1<br>日の水曜日・全8回   | 小曾木市民<br>センター |
| 0歳児   | 今井<br>りんご | 7月4日～10月24<br>日の金曜日・全10回 | 今井市民<br>センター  |

時間 午前10時～11時30分  
内容 絵本の読み聞かせを大切にしながら、親子  
でふれあい遊びや運動遊びを楽しみます。  
定員 各15組(抽選) 費用 200円(教材代)  
服装 動きやすい服装、屋内用運動靴（親子分）  
申し込み期日

| 教室名   | 電話                  | 申し込み<br>フォーム |
|-------|---------------------|--------------|
| 小曾木りす | 6月20日までに<br>子育て応援課へ | 6月22日        |
| 今井りんご | 6月27日までに<br>子育て応援課へ | 6月27日        |



ことばときこえ公開相談会

ことば（きつ音、発音の誤り、言語発達など）・きこえ（補聴器や人工内耳を装着している、または装用を考えている場合、心理面などを含み、きこえにくさを感じている場合、一過性の難聴やきこえにくさも含む）について心配のあるお子さんの相談を行います。

日時 6月21日（土） 午前9時30分～午後0時5分（受付は11時45分まで）  
※1人30分程度  
会場 河辺小「ことばときこえの教室」  
対象 幼児～小学生  
申し込み 電話 ☎22-2103 で同教室へ  
その他

相談後、必ず「ことばときこえの教室」に通わなくてはならないわけではありません。正式な入級相談は年長の9月からですが、公開相談は幼児も受け入れます。

今年度から電子申請も開始！

児童育成手当現況届の提出は6月中旬に

問 こども育成課手当・医療係

児童育成手当を受けている方は、6月中旬に現況届を提出しないと10月分以降の手当が受けられなくなります。該当する方には、6月上旬に案内通知を送付します。

また、今年度から現況届の電子申請が可能となりました。市役所へ来庁しなくても、ご自宅にしながら、現況届のご提出ができますので、ぜひご活用ください。

現況届の提出方法等の詳細については、案内通知をご確認ください。



親子の絆づくりプログラム

ベビープログラム1～赤ちゃんがきた！～

お母さん、一人で頑張りすぎないで！初めての赤ちゃんを育てているお母さんどうし、子育てについて話をしませんか？

日時 7月15日～8月5日の火曜日 午後1時30分～3時30分  
会場 子育て支援センターはぐはぐ和室  
対象 おおむね令和7年1月16日～5月15日生まれの赤ちゃんとお母さん  
持ち物 パスタオル、着替え、おむつ、飲み物 定員 20組程度（抽選）  
費用 無料（テキスト代1,100円）

申し込み 7月1日までに電話で子育て応援課子育て推進係または専用フォーム（2次元コード）から



追加募集

青梅学習サポート事業



問 青梅ボランティア・市民活動センター  
☎23-7163、市地域福祉課地域支援係

市では生活困窮世帯の小学3年生～中学3年生を対象に、基礎学力向上・自立促進のため学習支援サポーターがご自宅に伺い、お子さんの学習支援等を行う事業を実施しています。

現在、支援希望者の追加募集を行っています。事業に関する詳細は、市ホームページ（2次元コード）をご確認ください。

対象 生活困窮世帯の小学3年生～中学3年生  
募集人数 若干名