

## ☀ 知っていますか？ 脱水状態になると、

ときとして、生死の間をさまよって……☠

## ビール/酒を飲むと脱水症状をおこします

梅雨明けから、例年にはない、厳しい暑さが続いている。生きていく限り、今年の夏は乗り切らなければならぬ。体の状態は、自分自身が感じているより悪いことがある。一息ついて、からだの声を耳をすまそう。そうしなければ、大変なことになる。8月はじめ、熱中症で倒れたYさんの話をしよう。あの世へ行きかけた話だ。

その日、Yさんは地域外で就労した。午後からの作業は待機。少し調子が悪かったようだ。だが、帰りは朝と同じように車に乗って特掃事務所へ戻ってきた。そして、賃金を受け取り、特掃事務所を出るところで、突然Yさんはけいれん発作を起こし倒れた。特掃事務所は騒然となった。そして、病院に搬送され、入院となった。

次の日、担当の医師からYさんの病状を聞いた。搬送された時、ひどい脱水症状を起こしていて、腎臓、肝臓の機能低下、貧血、感染症の疑いもあった。生死の間をさまよったわけだ。けいれん発作は交通事故による外傷性のもので、今回のように、体に大きな負担がかかる状態を避けた生活をすれば大丈夫、と先生は言われた。回復したYさんと話をした。仕事に行った日の記憶がまったくなく、と言う。気になることを聞いてみた。「お酒を飲みますか。」毎晩チューハイを何杯も飲む、という。どの渴きも止まるように感じるチューハイの一杯が体を脱水状態にしている。アルコールは水分とはいえない。

6月～8月初め 熱中症、虫刺され他

月日	虫刺され他	熱中症	発症数
6/19	土	熱中症	1人
6/21	月 蜂		1人
6/23	水 蜂		2人
6/25	金 蜂		1人
6/28	月	熱中症	1人
6/29	火 蜂		1人
7/6	火	熱中症	1人
7/12	月	熱中症	1人
7/12	月 イラガ		1人
7/16	金 蜂		1人
7/20	火	熱中症	1人
7/22	木	熱中症・救急搬送・入院	1人
7/24	土	熱中症	1人
8/2	月	熱中症・救急搬送・入院	1人
8/5	木	熱中症・救急搬送	1人
8/5	木 食あたり		1人
8/14	土	熱中症・救急搬送	1人

### 「特掃」の登録について

今年の特掃登録が秋にもあります。

- 申込書配布 8月30日(月) 午前9時から
- 受付・交付 9月2日(木) 9月9日(木)
- 場所 西成労働福祉センター紹介窓口
- 初めての就労日 10月1日(金)以降です

### 健康診断(問診、血圧、採血) 実施します

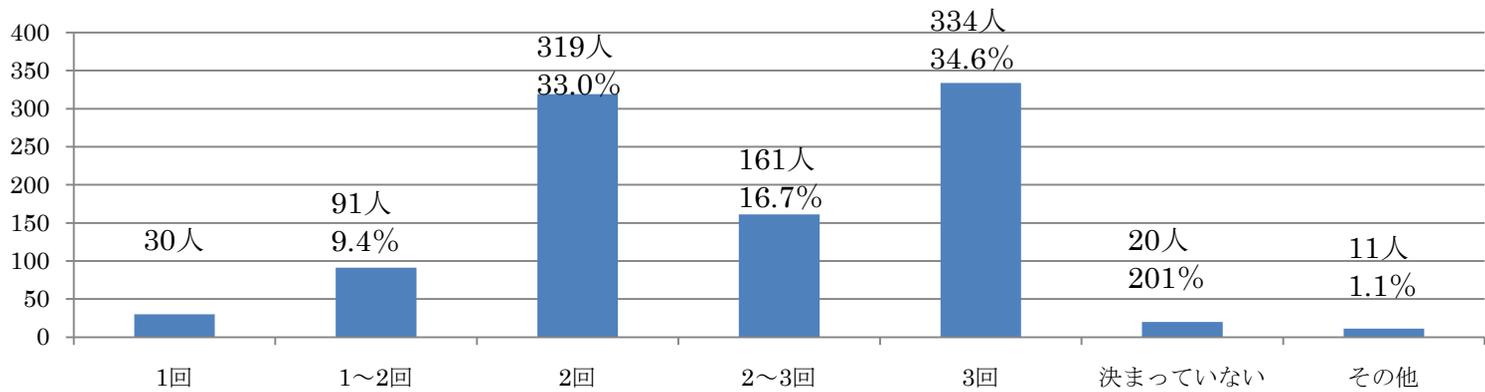
- ▲ 9月13日(月)から17日(金) 5日間
- ▲ 当日特掃に就労した輪番者全員です。
- ▲ 仕事に行く前にやります

# しょくじ しょうけいけっか 食事についてのアンケート集計結果

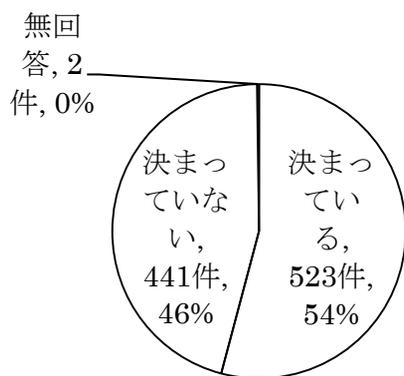
がつ にん き しょうけいけっか ほうこく  
5月に966人にお聞きしたアンケートの集計結果を報告します。



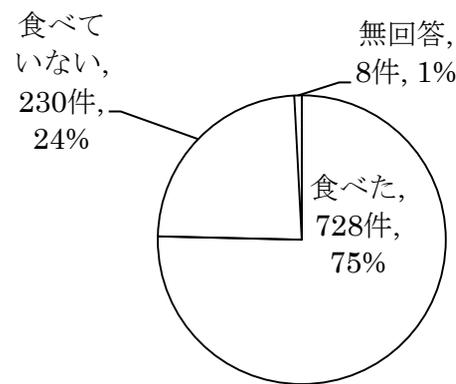
いちにち しょくじ かいすう  
1) 一日の食事の回数についてお聞きしました。



しょくじ じかん き  
2) 食事の時間は決まっていますか？

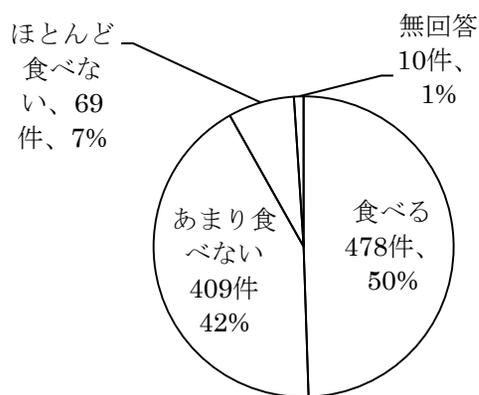


3) 今日は朝ごはんを食べてきましたか？

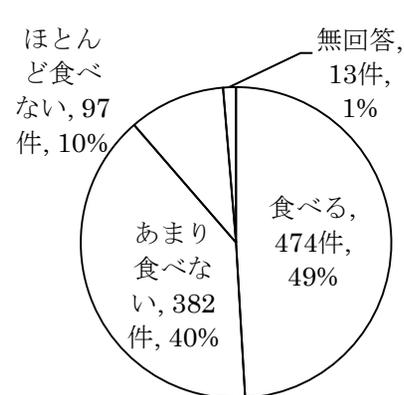


しょくじ ないよう き  
3) 食事の内容についてお聞きしました。

やさい かなら た  
<野菜を必ず食べますか？>



えんぶん おお しょくひん  
<塩分の多い食品を食べますか？>



野菜を毎日食べている方は50%でした。塩分の多い食品も49%の方が「食べる」と答えておられて、全体の傾向としては“野菜不足”“塩分過剰”がうかがわれました。高血圧や高脂血症の予防のためだけでなく、夏は汗をかくのにエネルギーが使われるのでビタミンを含む野菜をたくさん食べる必要があります。朝ごはんを食べていない人も約25%おられます。トマトやキュウリなどの夏野菜は、からだを冷やして夏バテにも効果があります。一日のうちで必ず野菜を食べる工夫をし、朝ごはんですっかりエネルギーの補給をして、今年の猛暑をのりきりしましょう。