



水分補給の大切さ

ホームガス課 上田 耕也

7月に入り本格的な夏の到来を迎え、汗をかく機会も増えてきます。急に暑くなる7月から8月は熱中症になる方が増える時期です。熱中症の予防は水分を取ることが基本です。そこで今回は水分補給についてご紹介します。

人体の6割は水分でできており、赤ちゃんの場合はなんと8割も水分が占めています。しかし、現代人は生活環境や生活習慣によって、慢性的な水不足になりがちです。特にこれからの時期、湿度が高く汗をかく夏場は体内の水分を失いやすく、脱水になる危険性が高まります。



水には以下の3つの大きな働きがあります

① 物質の溶解

食事の中に含まれる栄養素は吸収しやすい形に分解され代謝されます。その代謝は水に溶けた状態で行われます。

② 物質の運搬

水分を含む血液やリンパ液は体内の物質を細胞まで運びます。また不要になった老廃物も尿から排泄されます。

③ 体温調節

水は比熱。温まりにくく、冷めにくい性質があります。水は温度の変化が少ないので、体温を一定に保つことに役立っています。たとえば、夏の暑いときや運動時に汗をかくのは、体温の放散によって体内温度の上昇を防止しています。

では、1日にどれくらいの水を飲めばよいのでしょうか。

大抵の人は喉が渇いてから水を飲むという方が多いのではないかと思います。1日に飲んだ方が良い量は一般的に約2～2.5リットルと言われています。

それは通常、健康状態が良い人は1日の生活の中で呼吸、発汗、排尿、排泄、といった具合に様々な身体の機能で約2～2.5リットル相当の水分が体外に失われてしまうからです。

逆にいうと約2～2.5リットルの水分が老廃物として、体外に出て行かないようだと身体に何らかの不調が出てくる可能性があります。

もし、水を飲まなければどうなるのでしょうか。

人の体は食べ物がなくとも、水さえあれば1ヶ月近く生きることができます。しかし、水が1滴も飲めないと、2～3日で生命維持は困難となります。体から水分が1%の損失で、のどの渇き、2%の損失ではめまいや吐き気、食欲減退などが現れます。そして10～12%の損失では筋力いれん、失神、20%の損失では生命の危機になり、死に至ってしまいます。

体の水分が不足すると、熱中症などさまざまな健康障害のリスクの要因にもなります。

以上のように、水はただ単に喉の渇きを潤すものではなく、身体にとって色々な役割があります。今までちゃんとお水を飲むことを意識されてきた人は今一度、水の性質の確認をしてみてください。そして水を必要量飲めていなかった人は今までの生活を振り返り水分補給を心がけてください。身体の調子がイマイチな時には、必ず身体から何かしらの不調のサインが出ていると思います。それらは意外とお水をしっかり飲むことで解決することがあるかもしれません。こうした日常の生活の中の当たり前のことを変えていくのは、意識し続けなければなかなか習慣化しにくいと思います。無理なく水を飲む習慣を身につけてみてはいかがでしょうか。

橋本のつばき

メダカビオトープはその場にあるだけで、気分や雰囲気も変わりますね。作る人の個性が出ることもまた魅力的です。メダカは春

から夏にかけては卵を沢山産みますので、新たに赤ちゃんメダカを育てる楽しみも増えます。涼や癒しを求めて、是非皆様もメダカの

ビオトープいかがでしょうか？水分補給大切ですね！人間の体の大部分は水分が占めている、とはよく聞く話です。

体内の水が少しでも不足するとこんなに大変なことが起きるのですね！日頃あまり気にもしていないことですが、改めて水分補給の大切さを実感します。夏は特にこまめな水分補給を心掛けたいところです。皆様も熱中症などに気を付けてこの夏を乗り切りましょう!!

アポロ新聞

メダカビオトープ作り

総務課 皆見 和美

ビオトープという言葉をご存知でしょうか？

ビオトープとは、ギリシャ語の「bios(生物)」と、「topos(場所)」の合成語で、生物が自然な状態で生育している空間の事を意味します。自然保護のあり方を示すドイツの言葉で、環境保護や野生生物保護を目的として、森林や池などを整備したのが始まりです。日本では、主にガーデニングの分野において水辺の生態系を人工的に再現した場所の事を意味しています。そこで、庭やベランダでも身近に小さな自然生態系を感じることができるメダカビオトープの作り方をご紹介します。

用意する材料

- 睡蓮鉢…プラスチックや陶器のものがあります。
- メダカ…ボウフラなどの虫を食べてくれます。また排せつ物が植物の栄養になります。
- メダカ用のエサ少量
- 水草…浮遊・浮葉・抽水植物など組み合わせます。(ホテイソウ・マツモ・ハスなど)メダカに酸素を供給し水の浄化能力の高い水草もあります。
- 水(カルキを抜いたもの)
- 底床に敷く砂利または土…バクテリアが住みつき水をきれいにします。
- 石、流木(あく抜きをする)など
- タニシ類…苔を食べてくれます。メダカも襲わず、水草の食害もなく鉢のお掃除屋さんになります。

作り方

- ①水鉢に底床用の砂利を水洗いして敷く。
- ②抽出植物(水の中で根を張り茎や葉の一部は水面から出て生育する植物)を置きます。
- ③石や流木などお好みの位置に置きます。
- ④カルキ抜きした水を入れます。
- ⑤浮草を入れます。
- ⑥メダカを入れます。

これでメダカビオトープの完成です。出来たメダカビオトープは、日当たりのいい場所に置きましょう。水温が上がりすぎるときは、涼しい場所に移動させます。



メダカのエサやりについて

メダカは、雑食性でボウフラなどを食べて過ごすため、基本エサを与えなくても大丈夫です。しかし、完成して間もないメダカビオトープは、エサとなる微生物や虫がいない為、1週間から1か月くらいはエサを与えます。エサのあげすぎは、水質悪化や苔の大量発生につながるため、1回5分以内で食べられる量にしましょう。

私は、毎回エサをあげる前に鉢をトントンたたいてからあげています。最近では、鉢をたたくと一齐に集まってくるようになりました！

メダカビオトープは、ベランダや玄関でも手軽に楽しむ事が出来ます。睡蓮鉢の中に作られた小さな生態系に涼や癒しを感じつつ、ビオトープに集まる生き物を観察してみてもいいかもしれません。

参考資料 <http://www.akb.jp/fs/tojaku/c/startbiotope>
https://www.hibiyakadan.com/lifestyle/z_0039/

