

## “隠れ脱水”にご注意を!

風薫る5月、屋外での活動が気持ちいい季節となりました。  
この季節、知らず知らずのうちに陥りがちな“隠れ脱水”について紹介します。

### “隠れ脱水”とは?

隠れ脱水とは、脱水症の一手前の段階です。自覚症状がないため、有効な対策をとれないまま進行し、本格的な脱水症に陥るリスクがあります。

症状が悪化すると、頭痛や吐き気、意識障害などを引き起こします。



### 季節の変わり目に隠れ脱水が 起こりやすいのはなぜ?

春は、気温の上昇や環境の変化といった要因で、体の水分バランスを崩しやすい傾向にあります。こうした背景から、気付かないうちに脱水症状に陥るケースも少なくありません。特に、高齢者の場合、自覚症状が乏しいので、注意が必要です。

### 毎日の水分排出量

個人差はあるものの、毎日の排せつで約1.6l、汗や呼吸で約0.9l、合わせて約2.5lの水分が排出されています。汗をたくさんかく夏場はもっと多くなります。

必要水分摂取量も個人差がありますが、朝の水分摂取量を増やす、こまめに飲む、お風呂あがりや寝る前に飲むなど、のどの渇きにかかわらず、水分を摂取しましょう。

注 病気で水分制限がある人は、主治医の指示に従ってください。



### 人間の体の半分以上を占める水

成人の場合、体の約60%は水分でできています。赤ちゃんの場合は80%、高齢者の場合は50%と年代により変化します。

このうち、わずか2%の水分が不足しただけで脱水症状が起こります。10%を超えるとけいれんや失神に至ります。

これからも元気な生活が続けられるよう、高齢者を対象とした運動や健康、認知症に関する講演会や、教室をお住まいの地域で開催しています。詳しくは市内の地域包括支援センターまで問い合わせください。

### 守口市地域包括支援センター

小学校区担当地区	相談先
よつば(旧大久保・旧東)・梶・藤田・八雲東(大日東町1番～10番)	守口第1地域包括支援センター TEL 06-6904-8900
庭窪・金田・佐太	守口第2地域包括支援センター TEL 06-4393-8401
八雲・下島	守口第3地域包括支援センター TEL 06-6908-2808
守口・八雲東(大日東町1番～10番を除く)・さつき(旧滝井)	守口第4地域包括支援センター TEL 06-4250-7878
さつき(旧春日)・さくら(旧三郷・旧橋波)	守口第5地域包括支援センター TEL 06-6992-1180
寺方南(旧寺方・旧南)・錦	守口第6地域包括支援センター TEL 06-6997-3336

## 守口市スーパープレミアム付商品券 第2弾を実施!

新型コロナウイルス感染拡大防止に係る緊急事態宣言の発令などに伴い、市民や市内事業者が受ける影響は依然として大きく、市民の皆さんの生活安定と、市内消費喚起による地元事業者の皆さんの継続的な活動支援に役立てるため、昨年度に引き続き第2弾として、守口市スーパープレミアム付商品券を発行します。

生活用品などの購入に、ぜひ活用してください!

### 対象者

- ①令和3年4月1日(基準日)現在、守口市の住民基本台帳に記載されている全世帯(所得制限はありません)
- ②平成15年4月2日～令和3年4月1日に生まれた子ども

①1世帯あたり5,000円で、7,500円分の商品券を2冊まで購入できます。  
※基準日時点において世帯主が65歳以上の世帯は、1冊4,000円で、7,500円分の商品券を2冊まで購入できます。

②子育て世帯を支援するため、世帯内に18歳までの子どもがいる家庭は、子ども1人当たり2冊の商品券が追加購入できます。

<例>世帯内に18歳以下の子どもが2人いる場合

①の世帯ごとの商品券2冊と、②の子ども1人当たり2冊の商品券が購入できるため、合計最大6冊の商品券が購入可能です。(30,000円で、45,000円分の商品券)



### 商品券仕様

商品券1冊15枚つづり(500円券×15枚)  
5枚が中小店専用券、10枚が大規模小売店舗でも使用できる共通券です。

### 購入までの流れ

6月下旬ごろ～ 市から順次、各家庭にスーパープレミアム付商品券購入引換券を発送します。

7月下旬～(予定) 引換券裏に記載している商品券販売店舗にて商品券をお買い求めください。

▽スーパープレミアム付商品券購入に当たっての申請などは不要です。  
▽発送時期、販売時期などについては、変更になることがありますので、あらかじめご了承ください。

★商品券が利用できる店舗一覧は、商品券販売場所に配架予定です。  
(最新情報はホームページでも確認いただけます)