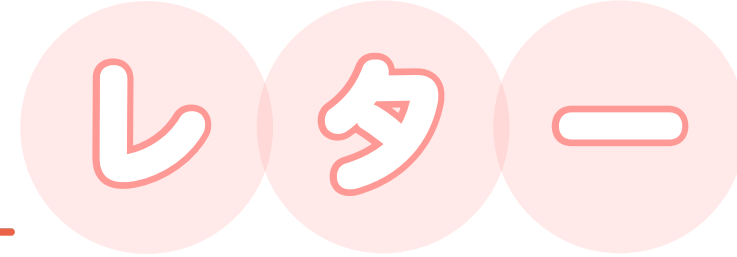




くらしのパートナー



7・8

2025年 No.17



コラム

水の飲み過ぎも良くない！？水中毒にご注意を

今年も気温が上がり暑い夏がやってきますね。暑い時期、熱中症対策として水分の摂取が非常に重要だということは皆さん十分理解されているかと思います。体温を調節し、脱水を防ぐためには、こまめに水分を補給することが推奨されています。しかし、過度な水分摂取は「水中毒」と呼ばれる状態を引き起こす可能性があることをご存知でしょうか。

水中毒は、体内のナトリウム濃度が異常に低下することによって引き起こされます。正常な体液バランスを保つためには、適切な電解質のバランスが必要です。しかし過剰に水分を摂取すると、体内のナトリウムが希釈され、低ナトリウム血症という状態になります。これにより、細胞が膨張し、特に脳に影響を及ぼすことがあります。

水中毒の主な症状には、頭痛、吐き気、嘔吐、混乱、けいれん、さらには意識障害などがあります。これらの症状は急速に進行することがあり、放置すると重篤な状態に至ることもあります。特に、スポーツや長時間の屋外活動を行う際には注意が必要です。

では、どのようにして水中毒を防ぐことができるのでしょうか。まず第一に、水分摂取を行う

際には、適量を守ることが重要です。厚生労働省が奨励している「健康のために水を飲もう」推進運動の中では、平均的にコップの水をあと2杯飲めば、1日に必要な水の量を概ね確保できるとのこと。喉が渴いたと感じたときに飲む程度で問題ありません。また運動をする際には、スポーツドリンクなどの電解質を含む飲料を選ぶことで、体内のナトリウム濃度を保つことができます。

さらに、自分の体調や環境に応じて、水分の摂取量を調整することも大切です。暑い日中に活動する場合は、特に体温や汗のかき方を観察し、必要に応じて水分を補給してください。必要以上に飲むことは避けるよう心がけましょう。

熱中症対策としての水分摂取は非常に重要ですが、過度な摂取には水中毒のリスクが伴います。適切な水分補給を行いながら、体調に応じた調整を心がけて夏を過ごしてください。

このエリアのパートナー

お気軽にご連絡ください！

2025年 7・8月号 No.17

2025年6月16日発行 編集・発行/株式会社クラブス 〒105-0004 東京都港区新橋2-20-15 新橋駅前ビル1号館6階

くらしのパートナーってどんなサービス？

くらしのパートナー活動報告・新店舗のお知らせ

コラム | 水の飲み過ぎも良くない！？
水中毒にご注意を

くらしのパートナーってどんなサービス？



※シニア以外にもご利用いただけます。

くらしのパートナーは地域に住むシニアの方の日々の暮らしのお困りごとを解決します。例えば、足が悪くひとりでの外出が難しければ、買い物代行や通院同行をご提案。担当パートナーだけでは解決できない内容は、適切な専門業者や士業、サービスと連携して解決。どんなお困りごとでも解決できるよう、臨機応変に対応いたします。
「くらしのパートナーに相談すれば、なんでも解決してくれる！」と言ってもらえる存在を目指し活動しています。

ライフサポート ご依頼一例

- ★買い物代行/同行
- ★通院同行、処方箋受取
- ★草むしり、庭掃除
- ★ゴミ出し
- ★家具組み立て、模様替え
- ★スマホ操作レクチャー
- ・お墓のお手入れ
- ★衣替え(寝具含む)
- ・家具家電購入/設置
- ・スマホ、家電の初期設定
- ★エアコンの簡易清掃
- ・プレゼントの買い物代行



プロサポート ご依頼一例

- ・害虫駆除
- ・光熱費見直し
- ・バリアフリーリフォーム
- ・配食、ミールキット
- ★老人ホーム紹介
- ・不動産売却/空き家処分
- ・行政書類作成
- ・相続税対策相談
- ★身元保証
- ・引越し
- ・生前整理、遺品整理
- ・お墓、お仏壇の購入

※紹介料、手配料はいただきません。

夏場は草むしりのご予約が多くなりますので、お早めにご連絡ください。またお盆前にはお墓掃除やお参り同行も増加します。ご予約が取りづらくなりますので、お早めにご依頼いただけますと幸いです。



活動報告



一人暮らしの方の室内整理を行っています。利用者様の安全と健康を最優先に考え、思い出の品を大切にしながら行っています。ご家族からも信頼していただき、通院同行、外出サポートもご依頼をいただきました。ご本人様はいつも笑顔です。

●兵庫県 くらしのパートナー神戸西店



娘様からのご依頼で、独居の認知症の父へ食材を届けてほしいとご依頼がありました。親子関係は距離があるため、私とお父様と関わりの中で健康状態や他に必要なものは無いか確認し、娘様へ報告しています。元気な様子がわかるととても安堵していました。

●愛知県 くらしのパートナー一宮店



砂利と砂をわけて花壇にしたいと思いご自身でしていたが、途中で断念。残りをお願いできないか？とご依頼いただきました。砂利をふるいにかけて家の横に移動させていき、1時間半後には綺麗になりました。お仕事に行かれたお客様に飲み物と蚊取り線香を準備いただき大変有り難かったです。

●大阪府 ●くらしのパートナー豊中北店

NEW OPENのお知らせ

- 福岡県 くらしのパートナー博多店
- 青森県 くらしのパートナー青森西店
- 岩手県 くらしのパートナー盛岡南店
- 千葉県 くらしのパートナー船橋西店
- 愛知県 くらしのパートナー西区清須店
- 愛知県 くらしのパートナー瀬戸尾張旭店
- 三重県 くらしのパートナー松阪店
- 東京都 くらしのパートナー練馬東店
- 愛知県 くらしのパートナー千種店
- 長野県 くらしのパートナー上田店
- 大阪府 くらしのパートナー堺北店

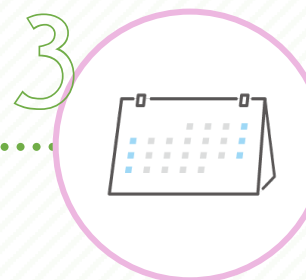
サービスご利用の流れ



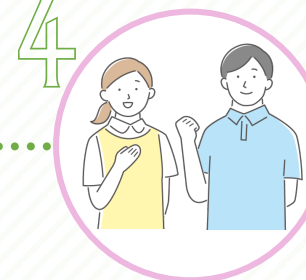
1 ご利用者様、ケアマネジャー様、各窓口担当者様よりエリアのパートナーへご連絡ください。



2 ご依頼の内容を伺いお見積もりをいたします。



3 見積もり内容にご納得いただきましたら、実施する日程をご予約いただきます。



4 ご予約日時にパートナーがご自宅へ伺い、依頼内容を実施いたします。



5 業務終了後、現金払いか銀行振込でお支払いいただきます。次回予約も可能です。