

消防だより



Vol.007

お問い合わせ 上ノ国消防署 ☎0139-55-2071

冬の脱水症状に 気をつけて！

冬に脱水症？

夏場によく聞く脱水症ですが、冬でも起きることがあります。

気密性の高い室内で、エアコンなどの暖房器具を使用すると湿度が下がり、特に自覚が無くまま皮膚や粘膜あるいは呼吸から水分が失われています。

成人の場合、1日に体重1kgあたり15ml（乳幼児は25～50ml）、体重60kgだと1日約900ml程の水分が出ていく計算ですが、空気が乾燥していればさらに増えます。

脱水症のサイン

- 手先等の皮膚がカサカサする。
- 口内が粘る。
- 体がだるくなり、やる気や活力が低下する。
- めまいや立ちくらみが起こる。等



脱水症の予防方法

冬は乾燥しやすいため、加湿器等を使い室内の湿度を50～60%前後に保ち、定期的に換気を行ってください。

行ってください。

水分補給は、喉が渇いていなくてもこまめにとり、1日に8回コップ1杯程度の水分補給を目安に行いましょう。

ただし、水分といっても利尿作用の強いアルコール類は逆効果です。

ビールで例えると、1ℓ飲むと1.1ℓの尿が排出されてしまい、アルコール度数が高くなると更に増えてしまいます。

また、水分だけでなく塩分の摂取も必要不可欠であり「飲む点滴」と言われる「経口補水液」が有効です。

飲む量は成人で1日0.5～1ℓ、乳幼児は体重1kgあたり10ml程度を目安にし、一気に飲むと十分に吸収されないの、少なくとも1時間程かけゆっくり飲みましょう。

自宅でできる経口補水液の作り方

経口補水液はドラッグストア等でも買えますが、自宅でも簡単に作ることができます。

水1ℓに対し、塩3g、砂糖を20～40g入れ透明になるまでよくかき混ぜると完成です（レモン汁を入れると甘さが抑えられ飲みやすくなります）。

脱水状態は、脳梗塞や心筋梗塞になるリスクが高まるとされており、最悪の場合、命に関わります。予防をしっかりとし、気をつけましょう！

INTERVIEW

まちのひと紹介 第7回 加藤 卓也 さん(字原歌) 『外と繋がる事で広がったビジネス』



氏名：加藤 卓也
年齢：62歳
趣味：旅行

桂岡出身の加藤さんは、江差高校、函館の大学に進学し、函館の民間会社を経て、25歳の時に上ノ国町商工会に就職しました。

商工会に35歳まで勤務、その後個人で起業し、町内でスーパーを開業すると、いいものを安く仕入れて安く販売することで、まちを元気にしたいという思いで経営を行っていたとのこと。

そして37歳の時に、消費者が求める良い商品をより安く提供するため、中国、台湾のほか東南アジア各地から雑貨や食料品を仕入れ、自店舗で販売するとともに、北海道各地の販売店に卸売を展開し、事業を拡大してきたとのことでした。

現在は、農業・漁業分野にも進出し、特に中国や内モンゴルでのビジネスを活発に行なっており、ナマコの養殖やトマト栽培などの技術交流

を行うとともに、現地の日照時間や水など、エネルギーコストが安い地域については工場を建て、生産も行うなど積極的な設備投資に力を入れているということでした。

また、近年は、これまで得られた知見と人脈を元に、中国や台湾、インドネシア、ミャンマーなどで日本と海外企業を結びつけるビジネスマッチング主体のコンサルティング業を中国大連を拠点に開始したとのこと。

加藤さんは、最初から上手く行かないことは当たり前と話し、それでも外に目を向け、自分の目で確認して事業を行ってきたことが今につながっていると語り、北海道、上ノ国町を元気にするため、今後も1次産業を中心に、積極的な挑戦を続けていきたいと話していました。