

脱水には注意！

ここ数年の札幌の夏は以前と比べて暑くなっています。脱水や熱中症には十分に注意しなければいけません。

今回は趣味をテーマにしてビールが題材でしたが、アルコールには利尿作用があるので、飲んだ以上に水分が尿として排出されてしまいます。また、アルコールを分解するのに水分を使うため、更に体内の水分が奪われてしまいます。

要するに、アルコールを摂取すると、飲む前よりも体内の水分が失われるということです。そのため、脱水や熱中症になりやすくなります。決して水分補給代わりにはならないということを覚えておいて下さい。

一日に必要な最低限の水分量は以下の通りです。

- 25～55歳:(35ml×体重kg)ml
- 56～65歳:(30ml×体重kg)ml
- 66歳以上:(25ml×体重kg)ml



株式会社ハナミズキ
訪問看護ステーションつぼみ

〒002-0854

札幌市北区屯田4条7丁目7-30

TEL:011-769-0151

FAX:011-769-0591

E-mail:tsubomi@white-love.co.jp

HP: <http://www.white-love.co.jp/>

ハナミズキ

愛するあなたへ



2024年7月



Hanamizuki

やっぱり夏はビール！

昔の北海道はカラッとした過ごしやすい気候でしたが、最近では30℃越えは当たり前。しかも蝦夷梅雨と言われるようなジメジメした時期もあり、気持ち良く過ごすことができなくなっています。どんな夏であっても結局は仕事終わりにビールを飲んで、やっぱりビールは美味しい！と感じるのでしょけれど。



ビールの中でも昔は地ビールと言われていたクラフトビールにはまっています。より美味しくビールを楽しむために、ビールの勉強もして、ビールの原料となるホップのオーナーにもなってみました。ホップのオーナーは今年初めてなので、どんな風に成長していくのか楽しみです。そんなホップの成長も今後お伝えしていきたいと思っています。

ビールのことを知るために、ビールの勉強をして“日本ビール検定”を受けて3級に合格しました。趣味のことでわざわざ検定を受けるまでになるとは思ってもみませんでしたが、飲むビールを選ぶ上では大切な知識です。



合格の証として頂いた、3級の合格認定証とピンバッジです。

次は2級を目指すことになるのですが、いつになることやら…。



※お酒は飲んでも飲まれるな！

最近では全く聞かなくなった言葉ですが、自分も古い人間なので昔はよく耳にした言葉です。少量のアルコール摂取であれば、ストレス解消やリラックス効果が得られますが、多量摂取は体に悪影響を与えます。適量はビールで言えば、一杯程度。お酒に飲まれてしまわないようお互い節度ある飲み方を心掛けましょう！



乾燥したホップを握りつぶした時のホップの香り。その香りをまた感じたくて、ホップのオーナーになりました。これがオーナー証になります。

