

# 夏だ! 海だ! 海水浴だ!

新潟市 間瀬海水浴場

市外局番 ☎0256

今年も、町民の皆さんの健康保持と余暇の有効利用を目的として「海の家」を開設します。利用料金の一部を補助しますので、ぜひご利用ください。

**開設期間** 7月1日(金)～8月30日(火)  
**利用方法** 直接海の家に予約してください。  
**補助金額** 小学生以下 2,000円  
 中学生以上 3,000円

※乳幼児料金の場合を除きます。

1人2泊を限度とします。

※宿泊料金は、予約の時に確認してください。

**申請方法** 事前に海の家に予約し、印鑑をご持参のうえ下記まで

**問合せ** 健康福祉課 健康づくり担当 ☎62-1233

所在地	施設名	電話番号
岩室温泉	ゆもとや	82-2015
	ほてる大橋	82-4125
	高島屋	82-2001
	めんめん亭わたや	82-0001
	浜松屋	82-5533
	松屋	82-5120
	小松屋	82-2021
	すみのや	82-2019
	皆元	82-4266
間瀬	柏木屋	85-2425
田ノ浦海岸	丸一旅館	85-2666
	ホテルトーコー白岩	85-2331
	海華亭かわい	85-2222
下山海水浴場	ニュー日本海	85-2024
	民宿竹の家	85-2772
	ポンポコボン	090-3083-9573

## 保健師からのアドバイス

ちよとこ

担当：山口

### むくみでわかる体のサイン

高齢者のかたを訪問すると「足がだるいんだよ」と言われることがよくあります。そこで、足を見せたいだくと、むくんでいることが多くあります。単にむくんでいるだけと思わず、その原因を考えてみましょう。

#### 1 むくみとは

むくみとは、医療用語では浮腫（ふしゅ）と言います。体の水分が異常に増えてしまった状態で、むくんでいると思われる部分、特に足のすねを10秒以上強く指で押し付けてみましょう。へこみが出来れば、むくみです。むくみは血液のめぐりと深く関係しています。心臓がポンプのような働きをすることで、私たちの体にめぐる血液は、動脈から水分や栄養分を細胞へ送る働きをしています。それと同時に、細胞内ではいらなくなった水分が、静脈やリンパ管に戻ってきて再び体内をめぐります。しかし、静脈やリンパ管の中をスムーズに流れずに、戻ってくるはずの水分がたまってしまったりむくんでしまうのです。

#### 2 症状

朝、顔がはれぼったい、夕方になると靴が窮屈になる、靴下のゴムが皮膚に食い込んで跡になる、など。

#### 3 原因

原因はいくつかありますが、一時的で改善されるものと、体の中で働きが悪くなっている場所が原因で起こるものがあります。

①長い時間立つたまま、座ったままの姿勢が続く  
 重力によって血液は足にたまってしまいます。長い時間同じ姿勢でいると、足から戻ってくる水分をうまく戻せなくなってしまう。

#### ②運動不足

足の筋肉が動くことによって血液を送るポンプのような働きをします（ふくらはぎは第2の心臓と言われます）。運動不足によって足の筋肉が少なくなってしまうと、そのポンプの働きが悪くなってしまうに水分がたまりやすくなってしまう。

#### ③塩分のとりすぎ

塩分をとりすぎることによって、血液中の水分が増えてしまいます。それにより余分な水分がたまりやすくなり、むくみの原因になります。

#### ④腎臓の病気、肝臓の病気、心臓の病気、下肢静脈瘤など

むくみの原因はさまざまですが、疲れやすい、体がだるいなどの症状といっしょにむくむ場合や、特に原因が思い当たらないのにむくむ場合、急激に体重が増えるほどにむくむ場合、何日もむくみが続く場合などは早めに医師に相談してください。

#### 4 予防と対策

①足を動かす  
 同じ姿勢のまま長い時間いることを避け、足首の曲げ伸ばし、足先からふくらはぎ、太もも、足の付け根の順に血液の戻り道にそってなでる、足を少し高い位置に上げる、つま先立ちをしてふくらはぎを動かす、などしてみましょう。

#### ②温める

体を温めると血液の流れがよくなります。

体を動かすことが難しい場合は足浴（そくよく）：ふくらはぎくらいまでをお湯につける）が効果的です。

#### ③水分・塩分は適切にとりましょう

日常生活で飲料として必要な水分の摂取量は、1日あたり12ℓが目安とされています（食事等に含まれる水分を除きます）。