

水分補給のすすめ

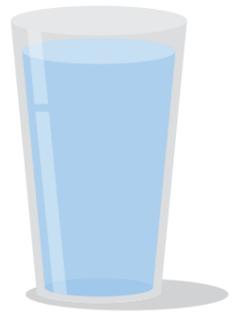
文／多古中央病院 内科 中西愛結



多古中央病院内科の中西です。今は、水分補給の重要性のお話です。患者さんの血液検査や尿検査をチエックしていると、脱水気味の方が多いです。炎天下の夏は、熱中症対策として水分補給が重要ですが、夏以外の季節でも水分補給は重要です。脱水状態は脳梗塞や心筋梗塞といった病気のリスクを増大させます。また、血圧が下しやすくなる時期には、さらに病気のリスクが上がります。病気を予防するためにも、十分な水分摂取を心がけてください。

「コーヒーをたくさん飲んでから大丈夫」「ビールを何杯も飲んでいるよ」と言う方がいらつしやいます。注意が必要です。これらの飲み物は利尿作用があり、摂取した水分が体外に排出されてしまうため、水分補給になつていないことがあります。また、ジュースやスポーツドリンクのような甘い飲み物の飲み過ぎにも気を付けましょう。

皆さまにお勧めしたいのが、「目覚めの一杯、寝る前の一杯」です。睡眠中はどうしても体の水分が不足します。それを補うために、朝起きたときと寝る前にグラス一杯の水を飲む習慣をつけてみてください。また、ご年配の方は体が脱水気味でも喉の渇きを感じないことがありますので、喉が渇いたことに気がつく前に、こまめに飲み物を飲みましょう。ただし、心臓病や腎臓病など一部の持病を持つ方は、医師から水分制限の指示があるかもしれません。その場合は医師の指示に従って適切な水分摂取をお願いします。健康のために、こまめな水分補給を心掛けましょう！



多古中央病院から

「病院便り」
多古中央病院の受付時間は午前11時30分までとなっております。それ以降は、医師も検査や手術などに対応できないこともあるため、受診前に、必ず確認の電話をお願いします。

☎(76)2211

町長日誌

(6月1日～30日) 主な活動



1日	朝礼
2日	庁議 千葉県町村会第1回定例会(WEB)
4日	久賀小学校・中村小学校運動会
5日	千葉テレビ「市町村てくてく散歩」TV収録【写真①】
6日	議会6月定例会(1日目)
7日	匝瑳市ほか二町環境衛生組合来庁 URリンケージ来庁
8日	議会6月定例会(2日目)
9日	議会6月定例会(3日目)
10日	青森県田子町教育長ほか来庁
11日	第39回ふるさと多古町あじさい祭り(あじさいセミナー)【写真②】
12日	文教厚生常任委員会 JAL 来庁
13日	神崎町長選挙候補者訪問(神崎町) 議会6月定例会(4日目)
14日	空港対策特別委員会 グッドマングループ視察(議会視察同行)(印西市) ちば文化資産選定セミナー(千葉市)
15日	庁議
16日	議会6月定例会(最終日) 自由民主党千葉県支部連合会定期大会(千葉市)
17日	一鎌田墓地移転説明会
18日	千葉銀行多古支店長来庁
19日	牛尾区移転共生の会・船越区移転共生の会移転代表者来庁 NAA 訪問
20日	千葉県トラック協会会長来庁(要望書提出) 多古町航空機騒音等対策協議会総会
21日	多古町地域公共交通会議 匝瑳市ほか二町環境衛生組合来庁 多古町異業種交流青年会・火曜会総会(成田市) 香取広域市町村圏事務組合来庁 東総衛生組合議会臨時会(旭市)
22日	庁議 タコ足ホールディングス新人職員研修会【写真③】 (株)多古株主総会・取締役会
23日	成田空港周辺地域共生財団来庁 多古町農業再生協議会総会 多古町農業連協協議会総会
24日	県消防協会香取支部ポンプ操法大会(香取市)
26日	JRバス関東社長来庁
27日	NAA 来庁 成田空港周辺地域共生財団評議員会(芝山町) 成田用水多古管理工区代議員会
28日	町内企業訪問 行政相談委員退任に係る感謝状贈呈 東総地区広域道路運営協議会監査 東京電力来庁 多古町観光まちづくり機構総会 衆議院議員林幹雄政経セミナー(千葉市) 千葉大学訪問(千葉市)
30日	辞令交付 佐原税務署長来庁 芝山鉄道利用者駐車場管理運営協議会総会(芝山町) 多古町交通安全協会総会



【写真①】



【写真②】



【写真③】

あっぱれ 優 拍手!

- 小学校
- 歯と口の健康図画ポスター
 - 準優秀賞 萩原愛葉(中村小)
 - 優良 飯田七海(第一小)
 - 佳作 斎田悠心(久賀小)
 - 佐藤千依(中村小)
 - 健歯コンクール
 - 優秀健歯賞 木内貴太、佐藤愛夏(第一小)
 - 池田泰智、田山陽菜(久賀小)
 - 桑田琉斗、佐藤千依(中村小)
- 中学校
- 関東中学校ゴルフ選手権大会女子団体決勝大会
 - ゴルフ部女子 4位 **全国大会出場決定**
 - 関東中学校ゴルフ選手権大会男子団体決勝大会
 - ゴルフ部男子 3位 **全国大会出場決定**
- 高校生
- 日本女子アマチュアゴルフ選手権
 - 93位タイ 小林照菜(わせがく)

人事交流職員(NAAから派遣)を紹介! ①所属・職種 ②趣味 ③抱負



かわい とおる 河合 徹

- ①空港まちづくり課空港地域振興室 空港地域振興係
- ②野球観戦・ゴルフ
- ③多古町役場の一員として、町民の方々のお役に立てるように努めてまいります。よろしくお願いいたします。

町長 Column -コラム-



千葉県は、明治6年6月15日に当時の木更津県と印旛県が合併して誕生しました。そして、令和5年は千葉県誕生150周年です。記念事業の「ちば文化資産」の認定において、多古町の「日本寺・中村壇林とあじさい」が認定されました。この150周年は、次の世代に素晴らしい未来を残していくように先人たちの努力に思いをはせるとともに、続いていく未来をどう作っていくか考える機会でもあります。

町の未来を考え、(株)良品計画をはじめとしたパートナー企業とともに、本年度、道の駅第二駐車場に「地域経済活性化拠点」を整備する予定でした。議会では事業内容・当初予算の承認をいただいていたものの、物価高騰による修正予算および工事契約の締結と、二度議案が否決され、事業が実施できなくなりました。これは非常に残念です。

この事業は、圏央道の整備、成田空港の機能強化に伴う新たな人の流れや訪日客を呼び込むため、そして、魅力あるまちづくりを進める上で、大変重要な事業です。多古町の発展のため、新たな視点をもってこの事業を進められるよう努力してまいります。

俳句

- ※多古町俳句会では会員を募集しています。
- 木漏日に浮く紫陽花の浅みどり 高野前 西村 則子
 - 坂道を下れば眼下青田波 北中 鈴木 裕
 - あじさいの奥にしつとり寺の屋根 南中 依知川典子
 - 六月の花嫁祝うさつば舟 南中 木内 慶子
 - 六月の田の広やかに整いつつ 堀ノ尻 野老 恵子
 - 止まぬ雨濡れサンダルにかたつむり 林 高橋 宮乃
 - 万緑の山を突き刺す竜神橋 匝瑳市 平山真理子
 - 朝食後光る雫のさくらんぼ 成田市伊能 野平陽基子

短歌

- ※短歌の作成者名は雅号を使用しており実名と異なる場合があります。
- 冬物をクリーニングに出したくも明日は寒い予報に迷う 本町 浅野 婦久
 - 寝たきりの老婦に我が重なりて見るに堪えなしチャンネル変える 大高 藤井 たか
 - 朝まだき森を覚ましてひとつ鳴る鐘の余韻がしじまを伝ふ 南玉造 秋山 裕子
 - 生い立ちを語りて時を忘れいし嫁というより友のごとくに 林 高橋 宏子
 - 男ばかりの地域作業に今年も出づ離れ住む子に未だ頼らず 南玉造 野平 敏江
 - 十日ほど居りし娘の帰りたるタイヤの跡を野良猫が行く 南玉造 秋山 絢子
 - 鳴いくつ互ひに水脈を重ねつつ暮色の川を上り行きたり 柏熊 越川 節子

文芸コーナー