

# 岡山 EAP カウンセリングルーム メンタルヘルス ニュース

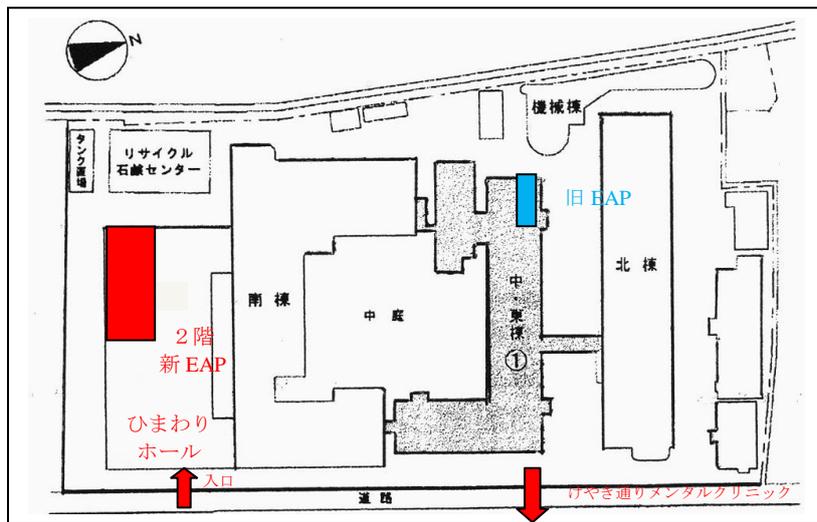


〒703-8520  
岡山市中区浜 472  
岡山 EAP カウンセリングルーム  
発行責任者; 荒木潤子

Tel (086) 272-8116  
Fax (086) 272-0883  
<http://okayamaeap.jp>  
e-mail ; info@okayamaeap.jp

## 岡山 EAP カウンセリングルームが新しくなりました！

林病院の中病棟改築にともない、南側に新しい建物（ひまわりホール）が完成しました。そしてこの2月にひまわりホール2階奥に岡山 EAP カウンセリングルームが引っ越しをしました。電話番号、住所はこれまでと同じです。



これまで来所相談の際は、林病院の外来で受付をお願いしておりましたが、この2月からはひまわりホール入口のインターフォンにて受付をお願いいたします。



## 「メンタルヘルス クイズ お年玉プレゼント」へ 多数のご応募、ありがとうございました！

問題は・・・？

一日に摂った方が良い飲み水の目安として、正しいのはどれでしょうか。

(成人男性が比較的安静にしていた時で考えてください)



- ① 0.2 リットル
- ② 1.2 リットル
- ③ 12 リットル

でしたね。正解は、② でした。

水分は飲み水（水かお茶）から 1.2 リットル、食事から 1.0 リットル程度摂る必要があるといわれています。あとは、代謝物（体内でタンパク質や炭水化物、脂肪などが酵素によって分解される時に排出される水分）が 0.3 リットル程度あり、体の中を循環しているそうです。さあ、みなさんの回答はいかがでしたか？

～豆知識

ちなみに・・・

成人男性が安静にしているとき、およそ 2.5 リットルの水分が便や尿、自然蒸発として排出されているそうです。一日に最低でも 0.5 リットルの尿が出ないと、不要な物質が体内に溜まり、危険な状態になるといわれています。

また、水分が不足すると、まず血液がどろっと粘りのある状態になります。こうした時に脳梗塞、心筋梗塞といった血管が詰まる病気が起こりやすいといわれています。また発汗によって水分バランスが崩れると、体温調節がうまくできなくなり熱中症にもなりやすくなります。

水を飲むことは健康を保つ上で非常に大切なのです。  
スポーツや入浴、就寝前、飲酒の前など、実際にのどの渴きを感じる前に飲むのがお勧めです。



※パーセントは体重比  
(出典：環境省熱中症環境保健マニュアル(2009)より)  
(Exercise Physiology 第4版, 1996, 53-54より引用、改変)

厳正なる抽選の結果、今回は 5 名の方に、「THERMOS (サーモス)」  
(真空断熱ケータイマグ) をお送りさせていただきます。  
来年の新年号でもお年玉プレゼントクイズを行う予定ですので、みなさま、  
楽しみにお待ちしております。

