

水

健康と

おいしい水で老化予防



おきいちろう
沖一郎さん

1951年生まれ
沖医院理事長・院長
苫小牧市役所産業医
苫小牧市医師会副会長

人間の体の六割は水でできていますので、人間にとって水はとても大事なものです。体が老化することは、水分が減っていくことでもあります。六割以上あった水分が老人になると五割以下になることもあります。老化とはある意味では乾燥することなのです。

年を取るとともに新陳代謝が衰えるため、体内で作られる水の量が減ってしまいます。また、細胞内の水にはカリウムが含まれており、老化に伴い細胞内の水が減ることでこのカリウムが失われ細胞の生命力がなくなっていくます。カリウムの減少は老化の目安ですので、カリウムを含む水を飲んでいる人は老化が遅くなるという理屈になります。

また、ナトリウムが増えるのも老化の印です。ナトリウムは水分が少なくなる

と細胞内に入り始め、神経痛や筋肉の老化などを引き起こします。

このように、老化と水は密接に関係しており、老化を防いだり遅らせたりするためには、体によい水をきちんとした取り方で取らなければなりません。

- 一日にコップ五杯、一リットルの水を目安に
- 朝の一杯の水は胃腸の目覚めを促し食欲増進と快適な便通を
- 渴きを自覚する前に水を飲むとスムーズな代謝を促進
- 入浴後は見た目と反対に水不足。飲むだけでなくスプレーも効果的
- 睡眠中はビール瓶一本分の発汗があります。4時から8時に血液粘度が高まり、梗塞の発作が起きやすくなるので、寝る前の一杯と目覚めの一杯の水が大切です

皆さんも、苫小牧のおいしい水をたくさん飲んで、老化を防ぎましょう。

訪問販売にご注意!

「水道部のほうから来た」などといって、水質の確認や配管の点検をすすめる業者が来たときは、身分証明書などで苫小牧市水道部の職員かどうかを確認してください。また、水道部では、そのような点検を業者に委託していませんのでご注意ください。

これまで、水道部や消費者センターへ寄せられた苦情や問い合わせの内容は、水道部の職員あるいは市から依

頼を受けた業者を装って、言葉巧みに器具の取り替えや清掃を勧めたり「水質が悪いので浄水器の取り付けが必要です」と言って、高額な浄水器を売りつけようとするケースがあります。

疑問を感じたときには、名刺を要求するか名前と業者名を確認し、その場に待たせて水道部へご連絡ください。

詳細 給水課配水管理係 ☎32 6710

Q 朝起きて水を出し始めると赤水が出ます

A これは給水管のサビによるものです。2〜3分ほど水を強めに出してください。間もなくきれいな水が出てきます

Q 蛇口や電気ポット、やかんの口などに白いかたまりがつくのですが、水質に問題があるのでしょうか

A 水質の異常ではありません。水に含まれているカルシウムやマグネシウムなどのミネラル分が固まるスケールというものです。やかんなどの水は継ぎ足しをせず、完全に入れ替えるようにするとよいです

Q 浄水器を使っていますが、注意する点がありますか

A カートリッジを交換しないなど、誤った使い方をすると水質が悪化し、内部で細菌が繁殖することがあります。説明書をよく読んでお使いください

Q 最近、台所やお風呂のシャワーの水の出が悪いのですが、原因は何でしょうか

身近な水質相談 トラブル対処法

Q & A

Q ほとんどの家庭に給湯用ボイラーが設置されています。このボイラーにはお湯の温度を一定にするために、水圧を調整する減圧弁が取り付けられ、一度水圧を下げてからボイラーの中に給水されるようになっていきます。この減圧弁には、ボイラー内にサビなどが入らないように網(ストレーナ)が備えつけられています。この網目が、使用年数とともに詰まることがあり、水の出が悪くなります。購入したボイラー店に清掃、修理を依頼してください

Q このように、家庭での水質に関する身近な問題やトラブルもいろいろな種類がありますので、それぞれの機器ごとに注意が必要です。

水道部では、水道水の安全性を確保するために、水源から蛇口まで徹底した水質検査を実施し、全ての水質基準に適合していることを確認し、市民のみなさんに安全でおいしい水を提供しています。



お知らせ

平成19年3月末日まで、高丘浄水場配水地の耐震化改良工事をしています。この工事に伴い、北大苫小牧研究林の散策路を一部通行止めになることがありますので、看板や係員の指示に従って通行されますよう、ご協力をお願いします

詳細 建設課計画係 ☎32-6690

振替日を自分で選んでますます便利に 水道料金のお支払いは口座振替で

口座振替日
市内のどの地区でも10日から25日のどちらかを選ぶことができます。奇数月か偶数月かは選べません。振替日が土・日曜日、祝日の場合は繰り下がります

口座振替日の継続
市内で転居した場合でも転居前の口座振替日が継続されます。転居後の振替月は検針月の違いにより変わることがあります

口座振替済のお知らせ
振り替えの後に付される検針時に発行する「上下水道料金のお知らせ」に記載しますのでご確認ください

口座振替の新規申し込み方法
● 預貯金通帳 ● 印鑑 ● 領収書または上下水道料金のお知らせ 以上を持参して水道

部窓(市役所北庁舎3階)か金融機関窓口へお越しください。郵送による申し込みもできますのでご連絡ください

振替日変更の申し込み方法
現在口座振替をしている方で振替日を変更する場合は、電話、FAX、郵送で営業課へご連絡ください

口座振替のできる金融機関
苫小牧市内に本・支店のある金融機関をご利用できます

- 北海道銀行 ● 北洋銀行
- 札幌銀行 ● 北陸銀行
- 苫小牧信用金庫 ● 室蘭信用金庫
- 北央信用組合 ● 北海道労働金庫
- とまこまい広域農業協同組合 ● 郵便局

詳細
〒053 8722 旭町4丁目5番6号 営業課収納係
☎6674 ☎0579