

富山の名水探訪 第1回スタート

令和5年7月22日(土)

南砺・五箇山方面 23名参加

今年度一般参加者を募集したところ、今回は9名の参加をいただきました。おかげ様で23名の参加のもと、五箇山方面の名水探訪を実施。桂湖入口の境川の湧水は、相変わらず水量が多く水温11度。脇谷の霊水は、さらに低く水温9.4度でとても美味しく感じた。コロナ禍の不安を多少かかえながらも無事予定通りの行程を終え、心も体も満足の名水探訪だった。



丸池の名水



境川の湧水



中江の霊水



瓜裂清水



脇谷の名水
清掃活動



昼食 道の駅たいら「ふるさと」にて 岩魚塩焼き定食



岐阜県と富山県の県境にて



高岡市2ヶ所の水質検査 実施

令和5年4月27日

理事3名で採水し、検査機関の富山県薬剤師会へ届けた。1週間後、検査結果が届いた。**2ヶ所とも安心の水。**その結果は、本機関紙2pとHPに掲載。



恵水の館



有儀八幡宮の御用水

コラム

水中毒の雑学

理事長 青木 正樹

今年は今までにない高温で猛暑の日が続いています。こういった気温では水分補給が必要となるのは常識として知っておられると思いますが、水分の取りすぎによる水中毒について知っておられる方は少ないのではと思っています。量を誤ると体に影響が出ますので知識として知っておきましょう。水中毒になる量として一日に30以上の水分を摂取するか、短時間に10以上の水を飲むと引き起こされると言われています。これは多量の水分を摂取することで血中のナトリウム濃度が低下するためです。ただこれは水だけを摂取した場合であり、塩分を摂ったり、余分な水分を体外に排出したりすれば血中のイオン濃度はバランスが取れ問題ありません。水中毒では初期症状として、めまい・吐き気・嘔吐などができます。重症になると眠気・筋力低下、痙攣・血圧上昇・複視・錯乱・呼吸困難・脳浮腫などが起こります。水中毒の予防方法は・少量ずつ何回かに分け摂取 ・水分摂取の間にうがいをして口内を潤す・経口補水液を摂取する などが 있습니다。経口補水液を自宅で作る時は水10に塩3g、砂糖40gを入れよく混ぜれば完成です。飲みづらい時はレモンなどの果汁をプラスで。その他水以外の飲み物で水中毒になる場合があるので、次のものに注意してください。まず、お茶・ジュースこれにはミネラルが含まれていません。またスポーツドリンクも十分な塩分が含まれておらず、多量に飲むと発症しやすくなるので注意してください。

こまめに少量ずつ水分補給をして暑さを乗り切りましょう。