

看護大通信

< 154 >

今年も夏本番に入り、暑い日が続きますね。子どもだけでなく、マイ水筒を携帯している大人も多くなりまし

た。水筒ブーム
県立看護大学 成人看護学教授 高柳 智子

の今、さまざまな水筒が売られています。子どもたちには直飲みタイプが人気のようで、わが家でもこのタイプを好んで使っています。

環境に優しく経済的にも大助かりの水筒ですが、夏場は特に衛生管理が、夏場は特に衛生管理が気になると思

います。そのためには、衛生的な飲み物の作成や保管だけでなく、水筒本体に細菌が残っていない

環境に優しく経済的にも大助かりの水筒です。直飲みタイプでは、一度口をつけると水筒内に口腔の細菌が入りこみ、時間とともに増殖してい

きます。さらに、キャップの形が複雑なタイプは洗淨や乾燥がしづらいの

で、一層の配慮が必要です。取扱説明書やメーカーのホームページに掲載されている洗淨方法や乾燥方法に従いましょう。

また、食器洗淨乾燥機をお持ちのご家庭も多いと思いますが、食洗機対応製品かどうかを確認してから入れましょう。対応していない製品を入れた場合は水筒の内部や外面

の破損の原因となります。もう一つ注意することとして、スポーツドリンクや果汁飲料などの酸性の飲み物による水筒内の金属溶出があります。これらの酸性の飲み物を入れた水筒内部に傷や

さびがあると、本来とは大切ですが、落下やぶつけるなどで見た目には気づかない破損もあります。

運動や労働でたくさん汗をかくと、水分だけでなく塩分をはじめとしたミネラルも失われますので、運動中の熱中症対策としてスポーツドリンクを入れることも多いと思

います。その場合はスポーツドリンク対応の水筒を選び、長時間の保管を避けるとともに、使用後は早めに洗淨することをお勧めします。

水筒を賢く使って、元気に夏を乗り切りたいですね。

水筒の賢い使い方