

健康のため水を飲もう講座

健康のため水を飲もう



～からだと水の関係～

人間のからだの
約60%は水分です。
例えば体重60kgの
成人男性の場合、
約36kg分が水分と
なります。

人間は 1日に2.5ℓ
水が必要です

1日の水分摂取量

食事

1.0ℓ

体内で
作られる
水

0.3ℓ

飲み水

1.2ℓ

2.5ℓ

1日の水分排出量

尿・便

1.6ℓ

呼吸や汗

0.9ℓ

2.5ℓ



たった
それ
だけで?!

水分を20%失うと
死亡の恐れ

5%
失うと

カラカラ



脱水症状や
熱中症などの
症状が
現れます。

10%
失うと



筋肉の痙攣、
循環不全
などが
おこります。

20%
失うと



THE END

死に
至ります。

のどの渇きは
「脱水」の証拠



あと2杯、
水を飲みましょう

入浴中や就寝中はたくさん汗をかき、
水分が不足しがちです。「入浴後」と
「起床時」には水を飲みましょう。

ビール
10本で
11本分

だから
いっぱい
出るのか!



アルコールには利尿作用があり、
通常より尿の量を増やします。



熱中症の
応急処置



涼しい場所へ避難し、
服をゆるめよう



首、わきの下、太もも
のつけ根を冷やそう



水分を補給しよう



意識がない場合は無理に
水を飲ませない

こんな症状の場合は大至急
救急車を呼んでください!

- 意識がはっきりしない
もしくは意識が無い
- 吐き気をおぼえる
もしくは吐く
- 痙攣を起こしている



熱中症にならないためにこまめに水分補給をしよう!

くわしくは:

健康のため水を飲もう

検索



主催:「健康のため水を飲もう」推進委員会 後援:厚生労働省

「健康のため水を飲もう」推進運動は、全国の水道事業者および各種団体・企業のサポートにより運営されています。