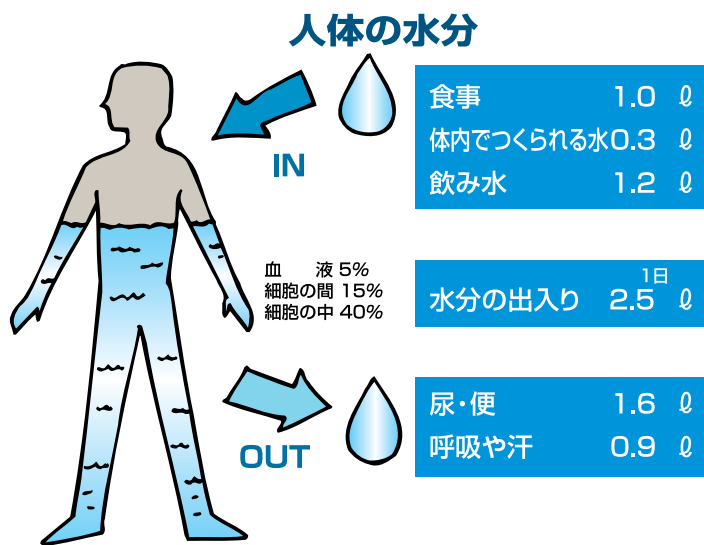


「健康のため水を飲もう」

体の水が不足すると……

私たちが生きていくために「水」は欠くことのできない存在ですが、その摂取量が不十分であることによる健康障害が多くの悲劇を引き起こしています。児童・生徒などを中心にスポーツなどに伴う熱中症による死亡事故は後を絶ちません。また、中高年で多発する脳梗塞（のうこうそく）・心筋梗塞（しんきんこうそく）なども水分摂取量の不足が大きなリスク要因の一つとなっています。これら脱水による健康障害や重大な事故などの予防には、こまめな水分補給が効果的です。



人体の水の割合は…

成人男子が比較的安静にしていた時の人体の水分はイラストのとおりです。「体内でつくられる水」とは、たんぱく質や炭水化物、脂肪などの代謝によって得られる水です。夏の暑い時や運動などで発汗量が通常より多い時には、それに見合う水分の補給が必要となります。

健康に過ごすために… 水の正しい飲み方

のどの渴きは脱水が始まっている証拠です。渴きを感じてから水を飲むのではなく、渴きを感じる前に水分を摂ることが大切です。水分が不足しやすい、①寝る前後・②スポーツの前後・③入浴の前後・④飲酒の後などには、水分を摂ることがとくに大切です。

水分の摂取量は全般的に不足気味で、平均的にはコップで「あと2杯」の水を飲めば1日に必要な水の量を確保できます。その際、糖分や塩分などの濃度が高いと、吸収までの時間が長くなりますので、注意が必要です。また、アルコールや多量のカフェインを含む飲料は、尿の量を増やし体内の水分を排せつしますので、注意が必要です。



健康のため水を飲もう推進委員会

「健康のため水を飲んで、熱中症や脳梗塞などの重大な事故から尊い人命を守る」。こうした運動を全国で広く展開し、

- 1.こまめに水を飲む習慣の定着
- 2.「運動中には水を飲まない」などの誤った常識をなくし、正しい健康情報を普及する。
- 3.身近にある水の大切さの再認識、

により、子どもから高齢者までの広く国民一般の健康増進、疾病・事故予防に寄与する活動を行っています。

水分補給は、早めに こまめに!

監修:武藤芳照 東京大学大学院教授(身体教育学)医学博士・健康のため水を飲もう推進委員会委員長

参考:「患者指導のための水と健康ハンドブック」 水と健康医学研究会監修、2006.3、日本医事新報社