

# 健康のため水を飲もう講座



## ～からだと水の関係～



「健康のため水を飲もう」推進運動を知っていますか？

「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や健康障害から尊い人命を守る。」ことを目的に、2007年からポスター掲示等による啓発活動を行っている運動です。

(主催：「健康のため水を飲もう」推進委員会、後援：厚生労働省)

### 第1講

## 体重 60kg = 36kg 分

からだの約60% (成人男性の場合) は、水分でつくられています。例えば体重60kgの人の場合、約36kg分となり、からだの大半を水分が占めていることになります。

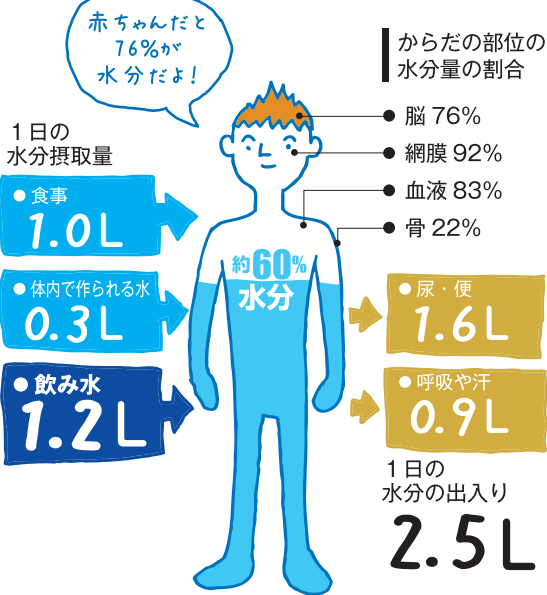


### 第2講

## 1日に2.5L 必要です

私たちは、普通に生活しているだけでも、1日に2.5L\*1もの水分が失われています。ただし、食事からの水分や体内でつくられる水の量は1.3L\*2のみ。意識して、こまめに水を飲まないと、結果1.2Lの不足となってしまうのです。

\*1 尿・便 1.6L + 呼吸や汗 0.9L  
\*2 食事 1.0L + 代謝水 0.3L



### 第3講

## 20%で死亡の恐れ

水分摂取量が不足すると重大な事故や健康障害をきたす可能性があります。児童・生徒を中心に起きているスポーツ中の熱中症や、中高年で多発する脳梗塞、心筋梗塞なども水分摂取量不足がリスク要因の一つといわれています。

たったそれだけで?!



5%失うと

「ワウ」



脱水症状や熱中症などの症状が現れます。

10%失うと

「HELP ME!」



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。

### 第4講

## のどの渇きは「脱水」の証拠



のどの渇きは、すでに「脱水」が始まっている証拠です。渇きを感じてからではなく、渇きを感じる前に水分を摂ることが重要です。



### 第6講

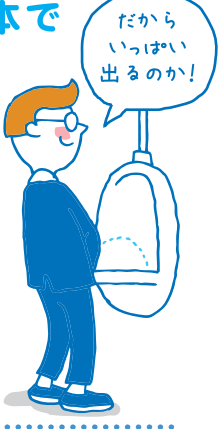
## あと2杯、水を飲みましょう

私たちは、実は入浴中や就寝中にもたくさんの汗をかいています。そのため、入浴後と起床時には、特に水分が不足しがちです。日頃から、健康のためにこまめに水を飲むことが大切ですが、「目覚めの一杯」「寝る前の一杯」の「あと2杯」の水を飲む習慣を身につけましょう。

### 第5講

## ビール10本で11本分

アルコールや多量のカフェインを含む飲料には利尿作用があります。例えばビールを10本飲んだ場合、通常より尿の量を増やし、11本分の水分を排出してしまいます。



## 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!

