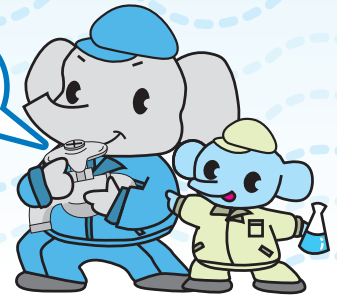


# 水道の泉

夏は、海、バーベキュー  
など楽しみですね！



## 水道豆知識 vol.17 〈水を飲もう編〉

これからの暑い季節を乗り切るには、しっかりと水分補給をする必要があります。



### 水分が不足するとどうなるの？

水分の摂取量が不十分であると健康障害が発生し、死にいたる場合があります。

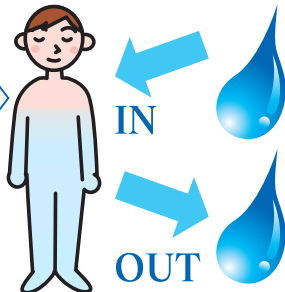
- 🔵 小中高生を中心にスポーツ時に発生する熱中症※1
- 🔵 中高年に多発する脳梗塞※2、心筋梗塞※3 etc…

- ※1 熱中症 高温下で運動などをしたために脱水状態となり起こる。倦怠感・けいれんなどが起こる。
- ※2 脳梗塞 脳の血管が詰まり、血行が阻害され、脳の機能が障害される。手足などにマヒが出る。
- ※3 心筋梗塞 心臓の動脈が詰り、血行が阻害され、心筋が壊死する。激しい胸痛を伴う。



### 1日にどれだけの水分が必要？

人体の水分  
約60%  
血液: 5%  
細胞の間: 15%  
細胞の中: 40%



食 事	1.0 ℓ
飲み水	1.2 ℓ
体内で作られる水	0.3 ℓ

1日当り 約2.5 ℓ 必要

尿・便	1.6 ℓ
呼吸や汗	0.9 ℓ

成人男性が比較的安静にしていた時の人体の水分です。  
夏の暑い時や運動など発汗量が多くなった時は、それに見合う水分補給が必要になります。

参考:健康のために水を飲もう推進委員会資料



### 水の正しい飲み方

のどが渇いているということは、脱水が始まっているという事です。  
渇きを感じる前に水分を摂る必要があります。



### 水分を摂るタイミングは？

- ①寝る前後 ②スポーツの前後 ③入浴の前後 ④飲酒の後 etc…



水分の摂取量は全体的に不足気味です。

水分を摂る時は、「**早めに・こまめに・多めに飲む**」を心掛けましょう。

**注意!**

糖分や塩分の濃度が高いと、水分を吸収するまでの時間が長くなります。  
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泄します。  
医師から水分量の制限を受けている方は、指導に従ってください。