



健康のため 水を飲もう講座

知っているようで知らなかった

～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：国土交通省・環境省)



からだの
約**60%**
が水分です。



赤ちゃんだと
76%
が水分だよ！

体重 **60kg**
= **36kg分**

からだの約60%は、水分でつくられています。例えば体60kgの人の場合、約36kg分とを水分が占めていることになります。

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通常より尿の量を増やします。

健康のため水を飲もう

検索

スマホで
チェック

監修：武藤芳照・「健康のため水を飲もう」推進委員会初代委員長
(日体大総合研究所所長、日本体育大学保健医療学部教授)
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】1,2006.3、日本医事新報社



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

1日の水分排出量

尿・便

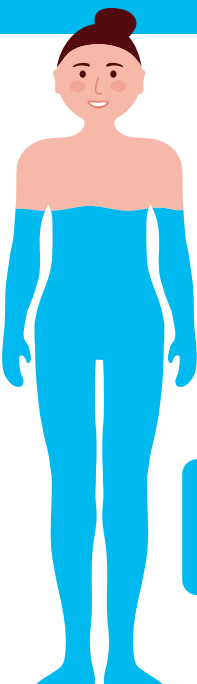
1.6ℓ

呼吸や汗

0.9ℓ

1日の水分の出入り

2.5ℓ



のどの渇きは
「脱水」の証拠

渇きを感じる前に水分を摂ることが重要です。

20%で
死亡の恐れ



5%失うと

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、循環不全などが起こります。

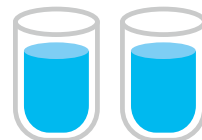


20%失うと

死に至ります。

あと2杯、水を
飲みましょう

入浴後と起床時には、特に水分が不足しがちです。「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。



＋ 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！