

# 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の水が必要です

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



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。

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。



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!

出典:「健康のため水を飲もう」推進委員会(後援 厚生労働省)ホームページより

京都市城南診療所