

## 健康のために水を飲もう

8月に入り、毎日暑い日が続きますがみなさんいかがお過ごしでしょうか？

コロナ対策で日頃マスクをしていると喉の渇きを感じにくい場合もあります。体内の水分が不足すると、熱中症、脳梗塞、心筋梗塞など、さまざまな健康障害のリスク要因となります。

寝る前、起床時、スポーツ中及びその前後、入浴前後、のどが渇く前に日頃からこまめな水分補給を心がけるようにしましょう。

# 健康のため水を飲もう講座

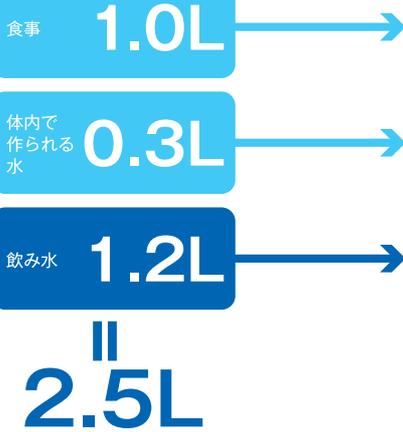


## ～からだと水の関係～

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  
水が必要です

1日の水分摂取量



1日の水分排出量



たったそれだけで?!

水分を20%失うと  
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  THE END 死に至ります。

のどの渴きは「脱水」の証拠



ビール10本で11本分

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」「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



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!

くわしくは: [健康のため水を飲もう](#) 検索



主催:「健康のため水を飲もう」推進委員会 後援:厚生労働省

「健康のため水を飲もう」推進運動は、全国の水道事業者および各種団体・企業のサポートにより運営されています。