

# 健康のため水を飲もう！

私たちが生きていくために「水」は欠くことのできない存在ですが、その摂取量が不十分であることによる健康への障害が多くの悲劇を引き起こしています。児童生徒等を中心にスポーツなどに伴う「熱中症」による死亡事故は後を絶ちません。

また、中高年で多発する「脳梗塞」「心筋梗塞」なども水分摂取量の不足が大きなりリスク要因のひとつとなっています。

これら脱水による健康障害や重大な事故などの予防には、こまめな水分補給が効果的です。

健康のため、こまめに水を飲みましょう。

寝る前、起床時、スポーツ中及びその前後、入浴の前後、そしてのどが渇く前に水分補給を心がけることが重要です。

**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%は水です。例えば体重50kgの成人男性の場合、約36kgの水が水分となります。

人間は1日に2.5Lの水が必要です

1日の水分摂取量  
 食事から 1.0L  
 代謝から 0.3L  
 飲み水 1.2L  
 ≡ 2.5L

1日の水分排出量  
 呼吸から 1.6L  
 発汗から 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 脱水症状や熱中症などの症状が現れます。
- 10%失うと 脱水の症状、意識不全などが起こります。
- 20%失うと 死に至ります。

どの渇きは「脱水」の証拠

ビール 10本で 11本分

あと2杯、水を飲みましょう

入浴中や運動中はたくさん汗をかき、水分が不足しがちです。「入浴後」と「運動後」には水を飲みましょう。

熱中症の緊急処置

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

## 診療所ホームページはこちら ▶

診療所だよりのバックナンバーや診療所からのお知らせ等を掲載しておりますので是非ご覧ください。

<https://aito-clinic.com/>



## 故事・ことわざで脳トレ!

- ① 一度始めてしまったことは、予定通りに最後まで実行するほかはないということ  
..... ○は投げられた
- ② 幼い時に身に付けた習慣や道楽癖などは、年をとっても抜けないものだということ  
..... ○百まで踊り忘れず
- ③ 外へ出たら意気地がなく弱い、家の中ではいばっていること  
..... 内○○の外○○
- ④ 人はだれでも、多かれ少なかれ癖を持っているということ..... 無くて○○

## 故事・ことわざで脳トレ! の答え

- ① 賽(さい)は投げられた  
ルビコン河を渡る時のシーザー(カエサル)の言葉
- ② 雀(すずめ)百まで踊り忘れず  
類義語: 三つ子の魂百まで
- ③ 内弁慶(べんけい)の外地蔵(じぞう)
- ④ 無くて七癖  
「無くて七癖、有って四十八癖」と続く

## 編集後記

飼育していたメダカが冬を越せず全滅しました。寂しい思いをしていたら、母の日に子供がメダカを数匹プレゼントしてくれました。やはり泳いでいる姿には癒されますね。今年こそ冬の対策をしっかり考えます。(T.K.)