

健康のため水を飲もう講座



～からだと水の関係～

監修：武藤芳照・「健康のため水を飲もう」推進委員会委員長
 (学校法人日本体育大学・日体大総合研究所所長)
 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】、2006.3. 日本医事新報社

第1講

体重 60kg = 36kg 分

からだの約60% (成人男性の場合)は、水分でつくられています。例えば体重60kgの人の場合、約36kg分となり、からだの大半を水分が占めていることとなります。

第2講

1日に 2.5ℓ 必要です

私たちは、普通に生活しているだけでも、1日に2.5ℓ^{*1}の水分が失われています。ただし、食事の水分や体内でつくられる水の量は1.3ℓ^{*2}のみ。意識して、こまめに水を飲まないと、結果1.2ℓの不足となってしまいます。

^{*1} 尿・便 1.6ℓ + 呼吸や汗 0.9ℓ
^{*2} 食事 1.0ℓ + 代謝水 0.3ℓ



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

赤ちゃんだと76%が水分だよ!

からだの部位の水分量の割合

- 脳 76%
- 網膜 92%
- 血液 83%
- 骨 22%



● 尿・便 1.6ℓ

● 呼吸や汗 0.9ℓ

1日の水分の出入り

2.5ℓ

第3講

20%で死亡の恐れ

水分摂取量が不足すると重大な事故や健康障害をきたす可能性があります。児童・生徒を中心に起きているスポーツ中の熱中症や、中高年で多発する脳梗塞、心筋梗塞なども水分摂取量不足がリスク要因の一つといわれています。

たった、それだけで!



5% 失うと

10% 失うと

20% 失うと



脱水症状や熱中症などの症状が現れます。



筋肉の痙攣、循環不全などがおこります。



死に至ります。

第4講

のどの渇きは「脱水」の証拠

のどの渇きは、すでに「脱水」が始まっている証拠です。渇きを感じてからではなく、渇きを感じる前に水分を摂ることが重要です。



だからいっぱい出るのか!

第5講

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ます。例えばビールを10本飲んだ場合、通常より尿の量を増やし、11本分の水分を排出してしまいます。

第7講

「健康のため水を飲もう」推進運動

「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。」こうした運動（「健康のため水を飲もう」推進委員会主催、厚生労働省後援）を全国で広く展開し、子どもから高齢者までの広く国民一般の健康増進、疾病・事故の予防に寄与する活動を2007年から行っています。

くわしくは：[健康のため水を飲もう](#)

期待される3つの成果

こまめに水を飲む習慣の定着



「運動中には水を飲まない」などの誤った常識をなくし、正しい健康情報を普及する



水道水など身近にある水の大切さの再認識



第6講

あと2杯、水を飲みましょう

私たちは、実は入浴中や就寝中にもたくさんの汗をかいています。そのため、入浴後と起床時には、特に水分が不足しがちです。日頃から、健康のためにこまめに水を飲むことが大切ですが、「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。

