


# 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

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%  脱水症状や  
熱中症などの  
症状が  
現れます。

10%  筋肉の痙攣、  
循環不全  
などが  
おこります。

20%  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」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!

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  
協賛:阪神北地域水道協議会(伊丹市、宝塚市、川西市、三田市、猪名川町)  
「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。