

健康のため水を飲もう！



7月に入り夏も本番です。夏休み、海へ行こう！山へ行こう！でも、ちょっと待って。水は持ったかな？
炎天下に長時間いたり、真夏の暑いなか運動をしたりすると、熱中症を発症することがあります。熱中症は、体温
体内の水分や塩分のバランスがくずれたりして、めまいやけいれん、頭痛などの様々な症状が表れる病気ですが、
りに発症するものではありません。日頃から身体を暑さに慣らすとともに、こまめな水分補給を心がけ、この夏を
しょう。

が上がり、
暑い目ばか
乗り切りま

④あと2杯、水を飲みましょう

私たちは、お風呂に入っている時や寝ている間にもたくさんの汗をか
いています。そのため、お風呂からあがった時と、朝起きた時には、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
を飲むようにしましょう。



①体重60kg=36kg分

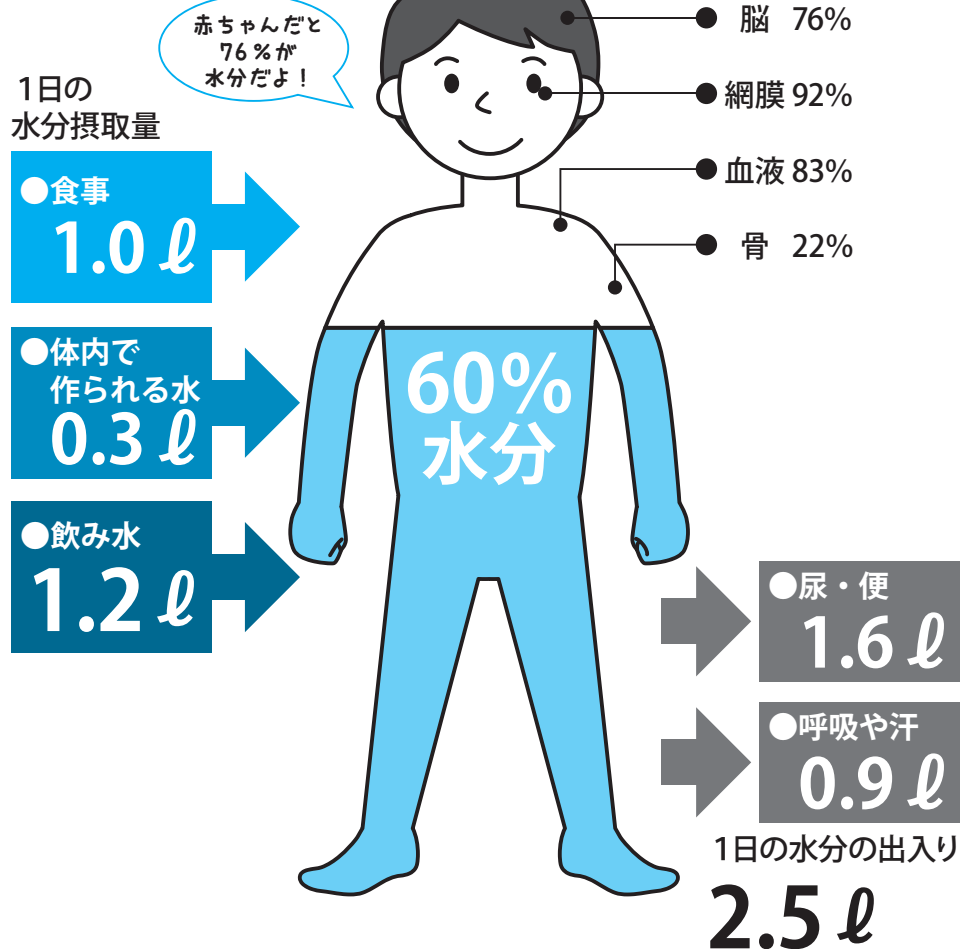
からだの約60%（大人の男性の場合）は、水分でつくられています。
例えば体重60kgの人の場合、約36kg分となり、からだの大半が水分と
なります。

②1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もの水分が
失われています。ただし、食事中的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
なってしまうのです。

※1 尿・便1.6ℓ+呼吸や汗0.9ℓ
※2 食事1.0ℓ+代謝水0.3ℓ

からだの部位の
水分量の割合



③のどが渴いたと思ったら

のどの渴きは、すでに「脱水^{だっすい}」が始まっているサインです。水分
不足は重大な事故や健康を損なう場合があります。
渴きを感じてからではなく、渴きを感じる前に水分をとることが
大切です。

体の水分の
5%を失うと、脱
水症状や熱中症などの
症状が現われるよ。

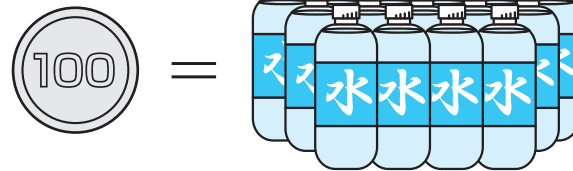


そこで、美味しく水道水を飲むためには？

水道水豆知識

マイボトルで節約エコライフ

水道水は、100円で約735ℓ分が使用 できます。
500mlのペットボトルに換算すると約 1,470本分になります。



これで、この夏、あなたも節約エ コライフ！
※天津市の家庭用1ヶ月あたりの使用量 20m³ (2,721円) で換算

水道水は衛生上、その安全性を保つため、水道法で塩素消毒することが決めら
れています。塩素の臭いは水道水が安全である一つの印ですが、この塩素の臭い
のために「美味しくないと感じてしまうことがあります。

塩素の臭いが気になると思ったら、3つの方法で水道水を美味しく飲みま
しょう。ただし、長期保存はできないので注意してくださいね。

水道水をもっと美味しくするための三箇条

一、冷やして飲むべし

水を冷やすことで塩素の臭いを和らげることができます。
また10~15℃ぐらいに冷やした水が「一番美味しく感じる」と言われています。

二、塩素を抜いて飲むべし

容器のふたを開けたまま水道水を5分ほど沸騰させることで塩素を取り除くこ
とができるので、臭いを和らげる効果があります。

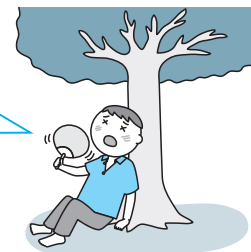
三、レモンを絞って飲むべし

レモン汁を数滴加えるとビタミンCが塩素を減らし、さわやかな風味になります。

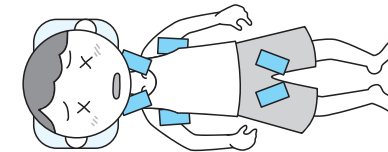
熱中症？と思ったら

涼しい場所へ行き、服をゆるめよう

あ~めまいがする



首、わきの下、太もものつけ根を冷やそう



水分をとろう

※意識がない場合は無理に水を飲ませてはいけません



熱中症にならないためにこまめに水分補給をしよう！

平成29年度運動ポスター「健康のため水を飲もう講座」(©「健康のため水を飲もう」推進委員会)をもとに天津市企業局作成