


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%
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
おこります。

20%
失うと



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

だから
いっぱい
出るのか!



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

