

適切な飲水量

Q1なぜ水って大事なの？

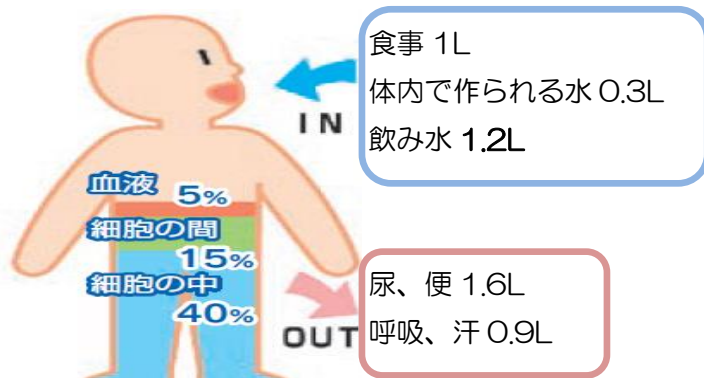
水の摂取量が不十分であると、体の中の水分が不足し、「熱中症」や「脳梗塞」、「心筋梗塞」など様々な健康障害のリスク要因につながります。

しかし、水を一度に大量に摂取してしまうと、体内の塩分濃度が薄まってしまい「水中毒（低ナトリウム血症）」を引き起こす可能性があります。
適度な水分量をこまめに補給しましょう。

<水分摂取不足による健康障害>

- ・5%失う（カラカラ）…脱水症状、熱中症など
- ・10%失う…筋肉のけいれん、循環不全
- ・20%失う…死に至る

Q2適切な水分量って？



1日の水分の出入り：2.5L

食事や体内で作られる水の量は 1.3L のみ！

→こまめに水を飲まないで 1.2L も不足してしまいます。

<水分補給の際の注意点>

- ・**糖分や塩分の濃度が高い飲み物（スポーツドリンクなど）**は吸収するまでに時間がかかりますので注意が必要です。
- ・**アルコールやカフェイン（コーヒーや緑茶など）**を多く含む飲み物は利尿作用がはたらき、尿量増加により体内の水分排泄量が高くなってしまいます！
ビール 10 本分で 11 本分の水分を排泄してしまいます
- ・**腎臓、心臓等の疾患の治療中**で医師に水分摂取について指示がある場合は医師の指示に従いましょう。

Q4熱中症になったらどうしたらいいの？

<熱中症の症状>

めまい、顔のほてり、筋肉痛、筋肉のけいれん、体のだるさ、吐き気、体温が高い、皮膚の異常、呼びかけに 응답しない、水分補給ができない など
こんな症状がみられたら...

- ✓涼しい場所へ避難、服を緩める
- ✓首、わきの下、太ももの付け根を冷やす
- ✓水分補給（意識のない場合はやめましょう）



注意！！

- ・意識がはっきりしない意識がない
- ・吐き気がある、もしくは吐いている
- ・けいれんを起こしている

上記の場合はすぐに**救急車**を呼びましょう