

# 健康のために “こまめに”水を飲もう!!

～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から尊い人命を守る～

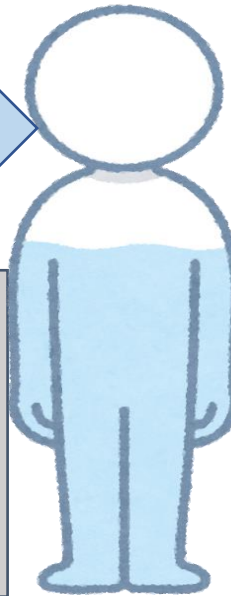


私たちが生きていくために「水」は欠くことができません。摂取量が不十分な場合、健康障害や重大な事故などが発生することも。予防には、こまめな水分補給が効果的です。のどの渇きは脱水が始まっている証拠。渇きを感じてからではなく、渇きを感じる前に水分を摂ることが大切です。健康のために水を飲みましょう。なお、腎臓、心臓等の疾患の治療中の方は、医師の指示に従ってください。

人間の体の約60%  
(女性55%、高齢者50%)  
が水分です。

## 水分を失うと…

1%…のどの渇き  
2%…めまい、吐き気、食欲減退  
5%…脱水症状、熱中症  
10～12%…筋けいれん、失神  
20%…生命の危機!



## 水分摂取量が不足すると…

血液中の水分が減り、血がドロドロになります。血液は酸素を運搬します。血液の流れが悪くなると細胞に酸素がいかず熱中症、脳梗塞、心筋梗塞、エコノミークラス症候群などを発症する可能性があります。

## どれくらい飲めば良い?

体内の水分は呼吸などで1日2.5リットル失われます。食事などで摂れるのが1.3リットルなので、飲み水として1.2リットルほどを摂取する必要があります。



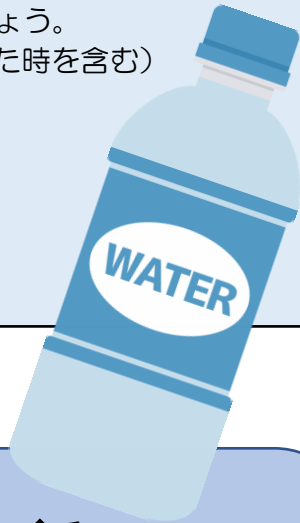
**真は…飲むタイミングと量は? 水の健康効果は?**

## 水を飲む タイミング と 量



1日8回程度1回コップ1杯(150~250ml)を、のどが渇く前に、飲みましょう。一気に飲むと、尿として体外に出てしまうので、少しずつ、こまめに飲みましょう。

- ①起床時(夜中に目が覚めた時を含む)
- ②スポーツ中・後
- ③飲酒中・後
- ④入浴前・後
- ⑤寝る前
- ⑥のどが渇く前



- ※日本人は水分摂取量が少ないと言われているので、1日にあと2杯飲むと良いでしょう。
- ※砂糖や塩分などの濃度が高いと、吸収までの時間が長くなります。
- ※コーヒーや紅茶は、カフェインが多く、利尿作用で体内の水分を排せつする量が多くなるので、水分補給には適しません。
- ※アルコールも体内で分解等する際に水分を必要とするので、排せつする水分のほうが多くなります。

## 1 痩せ体質をつくる

常温の水を飲むと、体の中から温まり、代謝がアップします。筋肉に血液が送り込まれ、効率よく筋肉量が増えます。筋肉量が増えると基礎代謝量も増え、痩せ体質になります。

## 2 血液をさらさらにする

血液がドロドロなのは、水分が足りず、脂肪などが血液中に大量に存在し、スムーズに流れない状態。水を飲むとトイレの回数が増える(老廃物が排せつされる)ので、血液がさらさらになります。

## 水の健康効果

## 3 食べ過ぎ防止 (食事量のコントロール)

食事をしながら水分を取ると、食べるペースがゆっくりになり、満腹感も得られ、食べ過ぎを防げます。早食いは満腹感を感じにくく、食べる量が多くなってしまいます。

## 4 肌に潤いを保つ

肌の中まで水分を補うためには水を飲むことです。シミやしわ、くすみなども水を補うことで細胞に必要な栄養素を補い、細胞の中の老廃物や毒素は尿として排出されるので、肌の新陳代謝が改善されます。

※参考ウェブサイト

●厚生労働省

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/topics/bukyoku/kenkou/suido/nomou/index.html>

●長寿科学振興財団

<https://www.tyoju.or.jp/net/kenkou-tyoju/shokuhin-seibun/water.html>

発行・編集:

八代市教育委員会 生涯学習課

問い合わせ: 0965-30-1110

[syogai@city.yatsushiro.lg.jp](mailto:syogai@city.yatsushiro.lg.jp)



生涯学習のマスコット「マナビィ」