



健康なカラダは水がらた!

からだの 60% は水分です。
少しの水分不足が、大きな健康障害を引き起こす可能性があります。
のどの渇きを感じる前に、こまめに水を飲みましょう。



健康のため水を飲もう

Let's Drink Water to Our Health 건강한 삶을 위해 물을 마시자 饮水促健康

主催:「健康のため水を飲もう」推進委員会 後援:厚生労働省

「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。

健康のため水を飲もう講座

健康のため水を飲もう



～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

カラカラ



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



THE END

死に
至ります。

のどの渇きは
「脱水」の証拠

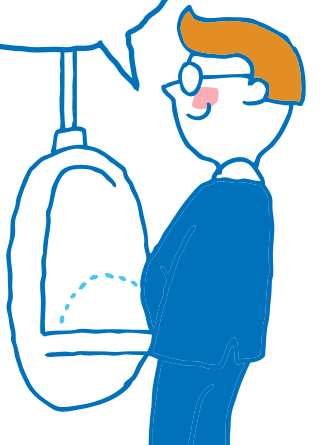


あと2杯、
水を飲みましょう

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。

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。



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

「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。

熱中症予防のために

暑さを避ける

室内では・・・

- ▶ 扇風機やエアコンで温度を調節
- ▶ 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ▶ 室温をこまめに確認
- ▶ WBGT値※も参考に

外出時には・・・

- ▶ 日傘や帽子の着用
- ▶ 日陰の利用、こまめな休憩
- ▶ 天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える

からだの蓄熱を避けるために

- ▶ 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ▶ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

※WBGT値：気温、湿度、輻射（放射）熱から算出される暑さの指数
運動や作業の度合いに応じた基準値が定められています。
環境省のホームページ（熱中症予防情報サイト）に、観測値と予想値が掲載されています。

こまめに水分を補給する

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、
こまめに水分・塩分、経口補水液※などを補給する

※ 水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。



熱中症の症状

- めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い
 - 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う
- 重症になると、
- 返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い

詳しくは、厚生労働省ホームページ「熱中症関連情報」をご覧ください。

厚生労働省 熱中症

検索



厚生労働省

熱中症が疑われる人を見かけたら

涼しい場所へ

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させる

からだを冷やす

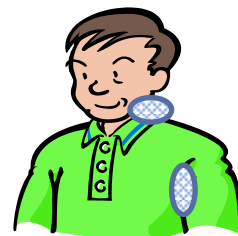
衣服をゆるめ、からだを冷やす

(特に、首の回り、脇の下、足の付け根など)

水分補給

水分・塩分、経口補水液※などを補給する

※ 水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの



自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう！

<ご注意>

暑さの感じ方は、人によって異なります

その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。体調の変化に気をつけましょう。

高齢者や子ども、障害者・障害児は、特に注意が必要です

- ・ 熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対するからだの調整機能も低下しているので、注意が必要です。
- ・ 子どもは体温の調節能力がまだ十分に発達していないので、気を配る必要があります。
- ・ のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分補給しましょう。暑さを感じなくても室温や外気温を測定し、扇風機やエアコンを使って温度調整するよう心がけましょう。

節電を意識するあまり、熱中症予防を忘れないようご注意ください

気温や湿度の高い日には、無理な節電はせず、適度に扇風機やエアコンを使いましょう。

熱中症についての情報はこちら

▷ 厚生労働省

熱中症関連情報 [施策紹介、熱中症予防リーフレット、熱中症診療ガイドラインなど]

http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/

「健康のため水を飲もう」推進運動

<http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/kenkou/suido/nomou/>

STOP! 熱中症 クールワークキャンペーン [職場における熱中症予防対策]

<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000116133.html>

▷ 環境省

熱中症予防情報 [暑さ指数 (WBGT) 予報、熱中症環境保健マニュアル、熱中症予防リーフレットなど]

<http://www.wbgt.env.go.jp/>

▷ 気象庁

熱中症から身を守るために [気温の予測情報、天気予報など]

<http://www.jma.go.jp/jma/kishou/now/kurashi/netsu.html>

異常天候早期警戒情報

<http://www.jma.go.jp/jp/soukei/>

▷ 消防庁

熱中症情報 [熱中症による救急搬送の状況など]

http://www.fdma.go.jp/neuter/topics/fieldList9_2.html