

# 水分補給はこまめに



人間のからだの約 60%は水分で作られており、水分を 5%失うと脱水症状や熱中症などの症状が現れ、20%失うと死に至ります。

私たちは、普通に生活しているだけでも尿や汗などで、1日に 2.5 の水分が失われています。食事で摂取する水分と、体内で作られる水の量を合わせても 1.3 ほどしかなく、少なくとも不足分の 1.2 は飲み水として摂る必要があります。

## 1日の水分排出量



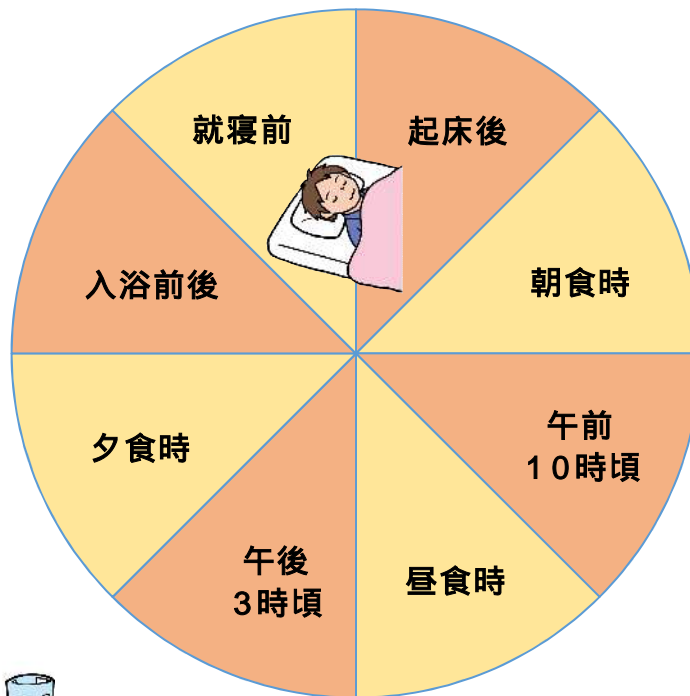
尿・便	1.6
呼吸や汗	0.9

## 1日の水分摂取量

食事	1.0
体内で作られる水	0.3
<b>飲み水</b>	<b>1.2</b>

### からだの水分が不足すると・・・

熱中症や脳梗塞、心筋梗塞などを引き起こす要因の一つとなるため、脱水による重大な事故や健康障害などの予防には、こまめな水分補給が必要です。右記の図を目安に、のどの渴きを感じる前に、コップ 1 杯程度の水分を摂りましょう。



### 屋外での作業時には・・・

多量の汗をかくような場合、のどが渴いたと感じる時は、すでに「脱水」が始まっている証拠ですので、のどが渴いていなくても、20分おきに休憩し、毎回コップ 1~2 杯以上を目安に水分補給をしましょう。

○アルコールやカフェインを多く含む飲料には、利尿作用があるため、尿の量を増やし体内の水分を排泄しますので注意が必要です。



○外出時は水筒などを忘れずに持参しましょう。



JA熊本厚生連健康管理センター

施設所長 粟津 雄一郎

TEL 096 (328) 1256 FAX 096 (328) 1229