

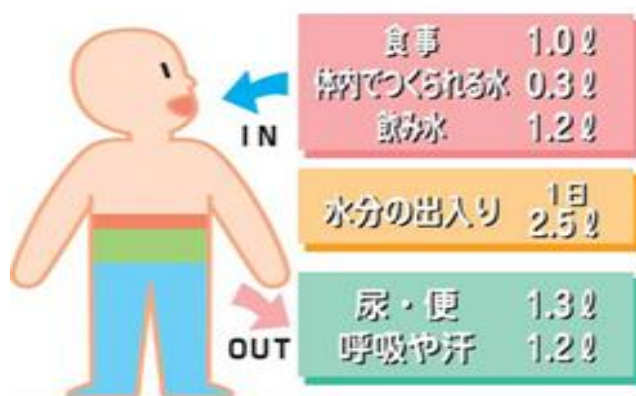
保健通信

平成25年10月21日
益田翔陽高等学校 保健室

水について！！



成人男子が比較的安静にしていたときの水収支は下図のとおりとされています。ここで「体内でつくられる水」とは、タンパク質や炭水化物、脂肪などの代謝によって得られる水を指します。運動や温熱環境のための発汗量が通常より多いときには、それに見合う水分量の確保が必要とな



(出典：環境省熱中症環境保健マニュアル(2009)より)

硬度とは水に微量含まれるカルシウム塩やマグネシウム塩の質量をある方法で表現したものです。

総硬度＝カルシウム硬度＋マグネシウム硬度

世界保健機関(WHO)ではアメリカ硬度に従い以下の通りです。

軟水	0～60未満
中程度の軟水(中硬水)	60～120未満
硬水	120～180未満
非常な硬水	180以上

ヨーロッパの水は、ほとんどが硬水であり、一方日本の水は軟水が多い。硬水は日本人の口に合わないと言われ、水道水の硬度は100以下に抑えられていることが多い。

フランスの有名なミネラルウォーターのエビアンやヴィッテルは300を超え「非常な硬水」、ボルヴィックは軟水である。

健康のための水の飲み方

のどの渇きは脱水が始まっている証拠であり、渇きを感じてから水を飲むのではなく、渇きを感じる前に水分を摂ることが大切です。水分が不足しやすい、就寝の前後、スポーツの前後・途中、入浴の前後、飲酒中あるいはその後等に水分を摂ることが重要とされており、枕元に水分をおいて就寝することも重要です。水分の摂取量は多くの方では不足気味であり、平均的には、コップの水をあと2杯飲めば、一日に必要な水の量を概ね確保できます。その際、砂糖や塩分濃度が高いと、吸収までの時間が長くなる点に注意が必要です。また、アルコールや多量のカフェインを含む飲料は、尿の量を増やし体内の水分を排泄してしまうので、水分補給としては適しません。

水分補給は 早めに こまめに！