

# 健康のため水を飲もう推進運動 広報実績の紹介

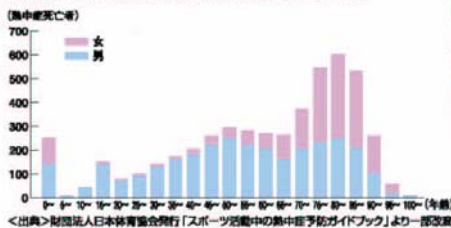
① 東京都水道局 広報誌「水道ニュース」平成 20 (2008) 年7月 No.22 掲載



## TOKYO WATER NEWS

(2)

年齢階層別、性別熱中症死亡数(1968年から2004年の累積)



熱中症対策は、普段の生活から高温の日が続いたり、異常に気温が高くなったりすると、熱中症が多発します。熱中症は、発汗などにより体内の水分や塩分のバランスが崩れ、血液の循環不全や、体温を調節する機能の低下が原因で起こります。熱中症を防ぐためには、直射日光を避け、ゆったりとして通気性・吸水性に優れた服装を心がけるとともに、何よりも、こまめな水分補給が大切になります。

年齢、性別、環境にかかわらず注意  
統計によれば、熱中症による死亡者は、乳幼児や若年層の割合が多いのですが、各世代ともに気を付ける必要があります。また、スポーツ時だけでなく、働く現場や日常生活においても発症している場合が多くあります。特に夏の間は、常に熱中症に気を付けましょう。

夏を乗り切りましょう。  
渴く前に、飲む。十分な水分補給で

スポーツの際は熱中症予防を万全に  
特にスポーツをするときには、こまめに休憩をとり水分を補給して、熱中症予防を万全にしましょう。スポーツをして汗をたくさんかくと、身体の水分が不足します。水分を補給しないと脱水状態になり、運動能力が低下するばかりでなく熱中症を発生して重篤な事故をきたすこともあります。こまめに水分を補給することで、これを防ぐことができます。

十分な水分補給で健康生活  
水分の不足は、熱中症だけではなく脳梗塞、心筋梗塞等のリスク要因の一つになります。脳梗塞の発症時期で最も多いのが夜間から早期にかけてで、これは、就寝中には水分を摂らないために、脱水傾向になると関連していると考えられています。昔の人は、要するときにだけ水をのこを「生水」といいました。栓水を水を置いて、寝る前と朝起きてすぐ、にその水を飲んで、就寝中の水分不足を防いでいたようです。

のどの渇きは脱水が始まっている証拠ですが、特に高齢者共々の渇きを感じにくくなるため、注意が必要で、渇きを感じてから水を飲むのではなく、渇きを感じる前にこまめに水分を摂るよう心がけると、大切で、水分が不足しやう。就寝の前夜、スポーツの前夜、途中、入浴の後等に水分を摂りましょう。その際、飲み物の量や塩分の濃度が高いと、吸収するのに時間が掛かりますので、身近な水や、十分な水分補給をされることをおすすめします。東京水は皆様の健康生活を支えます。

【参考】厚生労働省ホームページ「健康のため水を飲もう推進運動について」/環境省発行「熱中症保護指導マニュアル2007年6月改定版」/武蔵野原、太田実穂、田澤俊明他「暑気対策のための水と健康ハンドブック—科学的な飲水から水中運動まで—」日本図書新聞社、2008

② 東京都水道局 広報誌「水道ニュース」平成 20 (2008) 年 10 月発行 No.23 掲載



TOKYO WATER NEWS

(2)

## 水分補給に気をつけて、 行楽の秋を楽しみましょう。

スポーツの秋、  
十分な水分補給を。

涼しいこの季節は、スポーツもついつい長時間に及びがちです。長時間のスポーツで大量の汗をかいたときには、当然それだけの水分を補給しなければなりません。カラダの水分が減ると、運動能力が低下するだけでなく、体温が上昇してさらさらな皮膚が生じます。体脂肪の約3%の水分が失われると運動能力が低下するともいわれます。運動時の水分補給は、さまざまな環境を考慮する必要がありますが、一般的に気温25℃以下であれば、運動30分前までには600ミリリットルをとり、運動中は1時間ごとに600ミリリットルを数回に分けて摂取するのが効果的になります。

しっかりと水分をとって、  
楽しい行楽を。

「エコノミクス症候群」は、飛行機の座席などで長時間同じ姿勢で座り続けることで、足の血流が悪くなり、足の腫れ(血腫)が起きやすくなります。また、飛行機内は乾燥しているため、呼吸器や消化器の水分が蒸発しやすくなり、失われ、血液の粘度が高まり、血の塊がでやすくなることも原因です。この症状は、長時間座り続ける場合に列席や車などで発生することがあります。予防のためには、定期的に足の運動をするところ、呼吸器などで失われる身体の水分をしっかりと補給することが大切です。

りと補給することが大切です。  
水分補給は、日本の習慣です。

水分補給の必要性は、スポーツや長時間の旅行などの特別なときだけではありません。脱水症状となることで血圧が低下し、脳こうそくや心筋けいそくを発生する場合があります。一般に、現代人は水分の摂取量が不足気味と言われ、平均的には一日に「コップ」あたりの補給が必要とされています。また、アルコールや多量のカフェインを含む飲料では、尿の量を増し体内の水分を排出してしまいうるので、注意が必要です。

水に含まれるカルシウムやマグネシウムなどの量を、炭酸カルシウムの量に換算して数値で表したものを硬度といいますが、硬度が低い軟水は、あっさりとしてクセがなく、硬水が高い硬水は、コクがありクセのある味となります。日本では、おおいじの面から硬度の目安として「リットルあたり100mg」が設定されており、東京の水は「東京水」は1リットルあたり60mg前後の適度な硬度の軟水です。軟水は、お米を柔らかく炊き上げたり、湯治などの和風だしにうまみを引き出したり、また、日本茶の風味が引きつりたりと、さまざまな利便性があります。おおいじを引出す「硬水」で、秋の味覚を十分に楽しみたい。

【参考】財団法人 日本体育協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」/厚生労働省「健康のため水を飲もう推進運動」ホームページ/武蔵野園、太田快雄、田澤俊明 他編「患者指導のための水と健康ハンドブック-科学的な飲水から水中運動まで-」/日本気象新聞社2008

③ 川崎市水道局 広報誌「かわさきの水道」平成 20 (2008) 年8月発行 No.53 掲載

**かわさきの水道** No. 53

川崎で地震が起きたら...  
万全の体制で震災に備えない水道局はありませぬ

水道が復旧するまでの流れ

施設再構築事業の工事がスタートします

川崎市水道局ホームページアドレス: <http://www.city.kawasaki.jp/80/040yam/home/index.htm>

### 健康のため水を飲もう

水分補給は早めにこまめに

私たちが生きていくために「水」は欠くことのできない存在ですが、その摂取量が不十分であることによる健康障害が多くなる悲劇を引き起こしています。児童・生徒などを中心にスポーツなどに伴う熱中症による死亡事故は後を絶ちません。また、中高年で多発する脳梗塞・心筋梗塞なども水分摂取量の不足が大きなリスク要因の一つとなっています。これら脱水による健康障害や重大な事故などの予防には、こまめな水分補給が効果的です。

のどが潤いてからではなく、潤く前に飲むことが大切です。

スポーツのほかに就寝、入浴のそれぞれ前後と飲酒の後に水分を摂りましょう。  
参考:健康のため水を飲もう推進委員会

④ 南部水道企業団 広報誌「清ら水だより」平成 21(2009)年2月発行 Vol.19

南部水道企業団  
ちやらみじ  
清ら水だより

2009年2月 Vol.19

特集  
沖縄県立南部医療センター・こども医療センター

- 01 平成19年度決算公表
- 02 平成20年度水質検査結果 (4月~11月)
- 03 イラストで見る基本水質の分譲距離と濁水対策
- 04 南部水道企業団の浄水事業のしくみ
- 05 浄水・浄化槽センターのしくみと設備センター
- 06 排水のことから始めよう
- 10 「健康のため水を飲もう」
- 11 南部水道企業団ニュース
- 12 平成20年度水質検査結果
- 13 平成20年度入札情報 (請負工事・業務委託)
- 14 社会見学
- 15 浄水不従比率の公表
- 16 広報だよりコーナー
- 14 あらまし、このまじり/インボイス/お問合せ/アンケート

### 「健康のため水を飲もう」

水と体の健康情報お知らせします

体の水が不足すると……

私たちが生きていくために「水」は欠くことのできない存在ですが、その摂取量が不十分であることによる健康障害が多くなる悲劇を引き起こしています。児童・生徒などを中心にスポーツなどに伴う熱中症による死亡事故は後を絶ちません。また、中高年で多発する脳梗塞・心筋梗塞なども水分摂取量の不足が大きなリスク要因の一つとなっています。これら脱水による健康障害や重大な事故などの予防には、こまめな水分補給が効果的です。

人体の水分	
IN	食事 1.0 L with/citric acid 0.4 L 飲み水 1.0 L
OUT	呼吸 1.4 L 発汗 0.8 L

人体の水の割合は…  
成人男子が比較的安静にしている時の人体の水分はイラストのとおりです。「体内でつくられる水」とは、たんぱく質や炭水化物、脂肪などの代謝によって得られる水です。夏の暑い時や運動などで汗汗量が通常より多い時は、それに相当する水分の補給が必要となります。

健康に過ごすために…  
水の正しい飲み方  
のどの渇きは脱水が始まっている証です。渇きを覚える前から水を飲むのではなく、渇きを覚える前に水分を摂ることが大切です。水分が不足しやすい、1. 寝る前後・2. スポーツの前後・3. 入浴の前後・4. 飲酒の後などには、水分を摂ることが大切です。

水分の摂取量は全般的に不足気味で、平均的にはコップ1杯(約200ml)の水を飲むだけで、日に必要な水の量を確保できます。その際、糖分や塩分などの濃度が低いと、吸収までの時間が長くなりますので、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せつしますので、注意が必要です。

健康のため水を飲もう推進委員会  
「健康のため水を飲もう」推進委員会  
「健康のため水を飲もう」推進委員会  
「健康のため水を飲もう」推進委員会

水分補給は、早めに こまめに!

監修: 沼田芳博 東国大学大学院教授 (身体教育学) 医学博士・健康のため水を飲もう推進委員会委員長  
参考: 「飲料水の適切な水と健康ハンドブック」 水と健康学研究会監修、2006.3. 日本飲料水協会

⑤ 社団法人日本マスターズ水泳協会 協会誌「マスターズNEWS」

平成 21 年(2009)7 月 10 日 第 97 号

2009年7月10日

**マスターズNEWS** ニュース

【発行所】(社)日本マスターズ水泳協会  
〒113-0022 東京都文京区春日1-16-1 5階(北3号)  
TEL:03-3811-0211 FAX:03-3811-0242  
E-MAIL: http://www.masters-swim.or.jp/ 【創刊人】大橋 隆雄

第97号

**09日本マスターズ水泳短水路大会  
過去最高の25,000人を超える参加者**

4月21日から24日までの4日間にわたって今年度の日本マスターズ水泳短水路大会が、東京都文京区春日1-16-1の日本マスターズ水泳協会会館にて開催された。大会は、日本マスターズ水泳協会主催、日本マスターズ水泳協会会館協賛で開催された。大会は、日本マスターズ水泳協会主催、日本マスターズ水泳協会会館協賛で開催された。大会は、日本マスターズ水泳協会主催、日本マスターズ水泳協会会館協賛で開催された。

**2009年度日本マスターズ水泳短水路大会内訳**

種別	種別	種別	種別	種別	種別	種別	種別	種別	種別
男子	女子	混合	少年	少年女子	少年混合	少年男子	少年女子	少年混合	少年男子
1000	500	200	100	50	25	10	5	2.5	1.25
2000	1000	500	250	125	62.5	25	12.5	6.25	3.125
4000	2000	1000	500	250	125	50	25	12.5	6.25
8000	4000	2000	1000	500	250	100	50	25	12.5
16000	8000	4000	2000	1000	500	200	100	50	25
32000	16000	8000	4000	2000	1000	400	200	100	50
64000	32000	16000	8000	4000	2000	800	400	200	100
128000	64000	32000	16000	8000	4000	1600	800	400	200
256000	128000	64000	32000	16000	8000	3200	1600	800	400
512000	256000	128000	64000	32000	16000	6400	3200	1600	800
1024000	512000	256000	128000	64000	32000	12800	6400	3200	1600
2048000	1024000	512000	256000	128000	64000	25600	12800	6400	3200
4096000	2048000	1024000	512000	256000	128000	51200	25600	12800	6400
8192000	4096000	2048000	1024000	512000	256000	102400	51200	25600	12800
16384000	8192000	4096000	2048000	1024000	512000	204800	102400	51200	25600
32768000	16384000	8192000	4096000	2048000	1024000	409600	204800	102400	51200
65536000	32768000	16384000	8192000	4096000	2048000	819200	409600	204800	102400
131072000	65536000	32768000	16384000	8192000	4096000	1638400	819200	409600	204800
262144000	131072000	65536000	32768000	16384000	8192000	3276800	1638400	819200	409600
524288000	262144000	131072000	65536000	32768000	16384000	6553600	3276800	1638400	819200
1048576000	524288000	262144000	131072000	65536000	32768000	13107200	6553600	3276800	1638400
2097152000	1048576000	524288000	262144000	131072000	65536000	26214400	13107200	6553600	3276800
4194304000	2097152000	1048576000	524288000	262144000	131072000	52428800	26214400	13107200	6553600
8388608000	4194304000	2097152000	1048576000	524288000	262144000	104857600	52428800	26214400	13107200
16777216000	8388608000	4194304000	2097152000	1048576000	524288000	209715200	104857600	52428800	26214400
33554432000	16777216000	8388608000	4194304000	2097152000	1048576000	419430400	209715200	104857600	52428800
67108864000	33554432000	16777216000	8388608000	4194304000	2097152000	838860800	419430400	209715200	104857600
134217728000	67108864000	33554432000	16777216000	8388608000	4194304000	1677721600	838860800	419430400	209715200
268435456000	134217728000	67108864000	33554432000	16777216000	8388608000	3355443200	1677721600	838860800	419430400
536870912000	268435456000	134217728000	67108864000	33554432000	16777216000	6710886400	3355443200	1677721600	838860800
1073741824000	536870912000	268435456000	134217728000	67108864000	33554432000	13421772800	6710886400	3355443200	1677721600
2147483648000	1073741824000	536870912000	268435456000	134217728000	67108864000	26843545600	13421772800	6710886400	3355443200
4294967296000	2147483648000	1073741824000	536870912000	268435456000	134217728000	53687091200	26843545600	13421772800	6710886400
8589934592000	4294967296000	2147483648000	1073741824000	536870912000	268435456000	107374182400	53687091200	26843545600	13421772800
17179869184000	8589934592000	4294967296000	2147483648000	1073741824000	536870912000	214748364800	107374182400	53687091200	26843545600
34359738368000	17179869184000	8589934592000	4294967296000	2147483648000	1073741824000	429496729600	214748364800	107374182400	53687091200
68719476736000	34359738368000	17179869184000	8589934592000	4294967296000	2147483648000	858993459200	429496729600	214748364800	107374182400
137438953472000	68719476736000	34359738368000	17179869184000	8589934592000	4294967296000	1717986918400	858993459200	429496729600	214748364800
274877906944000	137438953472000	68719476736000	34359738368000	17179869184000	8589934592000	3435973836800	1717986918400	858993459200	429496729600
549755813888000	274877906944000	137438953472000	68719476736000	34359738368000	17179869184000	6871947673600	3435973836800	1717986918400	858993459200
1099511627776000	549755813888000	274877906944000	137438953472000	68719476736000	34359738368000	13743895347200	6871947673600	3435973836800	1717986918400
2199023255552000	1099511627776000	549755813888000	274877906944000	137438953472000	68719476736000	27487790694400	13743895347200	6871947673600	3435973836800
4398046511104000	2199023255552000	1099511627776000	549755813888000	274877906944000	137438953472000	54975581388800	27487790694400	13743895347200	6871947673600
8796093022208000	4398046511104000	2199023255552000	1099511627776000	549755813888000	274877906944000	109951162777600	54975581388800	27487790694400	13743895347200
17592186444416000	8796093022208000	4398046511104000	2199023255552000	1099511627776000	549755813888000	219902325555200	109951162777600	54975581388800	27487790694400
35184372888832000	17592186444416000	8796093022208000	4398046511104000	2199023255552000	1099511627776000	439804651110400	219902325555200	109951162777600	54975581388800
70368745777664000	35184372888832000	17592186444416000	8796093022208000	4398046511104000	2199023255552000	879609302220800	439804651110400	219902325555200	109951162777600
140737491555328000	70368745777664000	35184372888832000	17592186444416000	8796093022208000	4398046511104000	1759218644441600	879609302220800	439804651110400	219902325555200
281474983110656000	140737491555328000	70368745777664000	35184372888832000	17592186444416000	8796093022208000	3518437288883200	1759218644441600	879609302220800	439804651110400
562949966221312000	281474983110656000	140737491555328000	70368745777664000	35184372888832000	17592186444416000	7036874577766400	3518437288883200	1759218644441600	879609302220800
1125899932442624000	562949966221312000	281474983110656000	140737491555328000	70368745777664000	35184372888832000	14073749155532800	7036874577766400	3518437288883200	1759218644441600
2251799864885248000	1125899932442624000	562949966221312000	281474983110656000	140737491555328000	70368745777664000	28147498311065600	14073749155532800	7036874577766400	3518437288883200
4503599729770496000	2251799864885248000	1125899932442624000	562949966221312000	281474983110656000	140737491555328000	56294996622131200	28147498311065600	14073749155532800	7036874577766400
9007199459540992000	4503599729770496000	2251799864885248000	1125899932442624000	562949966221312000	281474983110656000	112589993244262400	56294996622131200	28147498311065600	14073749155532800
18014398919081984000	9007199459540992000	4503599729770496000	2251799864885248000	1125899932442624000	562949966221312000	225179986488524800	112589993244262400	56294996622131200	28147498311065600
36028797838163968000	18014398919081984000	9007199459540992000	4503599729770496000	2251799864885248000	1125899932442624000	450359972977049600	225179986488524800	112589993244262400	56294996622131200
72057595676327936000	36028797838163968000	18014398919081984000	9007199459540992000	4503599729770496000	2251799864885248000	900719945954099200	450359972977049600	225179986488524800	112589993244262400
144115191352655872000	72057595676327936000	36028797838163968000	18014398919081984000	9007199459540992000	4503599729770496000	1801439891908198400	900719945954099200	450359972977049600	225179986488524800
288230382705311744000	144115191352655872000	72057595676327936000	36028797838163968000	18014398919081984000	9007199459540992000	3602879783816396800	1801439891908198400	900719945954099200	450359972977049600
576460765410623488000	288230382705311744000	144115191352655872000	72057595676327936000	36028797838163968000	18014398919081984000	7205759567632793600	3602879783816396800	1801439891908198400	900719945954099200
1152921530821246960000	576460765410623488000	288230382705311744000	144115191352655872000	72057595676327936000	36028797838163968000	14411519135265587200	7205759567632793600	3602879783816396800	1801439891908198400
2305843061642493920000	1152921530821246960000	576460765410623488000	288230382705311744000	144115191352655872000	72057595676327936000	28823038270531174400	14411519135265587200	7205759567632793600	3602879783816396800
4611686123284987840000	2305843061642493920000	1152921530821246960000	576460765410623488000	288230382705311744000	144115191352655872000	57646076541062348800	28823038270531174400	14411519135265587200	7205759567632793600
9223372246569975680000	4611686123284987840000	2305843061642493920000	1152921530821246960000	576460765410623488000	288230382705311744000	11529215308212469600	57646076541062348800	28823038270531174400	

⑦ 富山市上下水道局「富山ライトレール」平成 21(2009)年8～10 月

※日本初のLRT（次世代型路面電車）「ポートルム」の車内液晶モニター（前後2カ所）で、静止画を1便につき15秒間×3回放送。約130便/日、5,000人/日。



⑥ 旭川市水道局 広報紙「こんにちは 水道局です」平成 21(2009)年 11 月第 26 号

