

水コラム no.27 : 体の中の水はどのくらい？

第2回講座では飲み水について学びましたが、私たちの身体の中にはどのくらいの水が必要なのでしょう？

私たちの身体の中で、水が占める割合はどのくらいでしょうか。成人の場合、体重の60%は水分が占めています。子どもの場合はもっと体重に占める水分の割合が多く、年齢とともに体内の水分量は減っていきませんが、依然として水が体内で占める割合は大きいと言えます。

このように体内に多く存在する水ですが、体の中でどのような機能を果たしているのでしょうか。水は体の中で栄養素や酸素、老廃物を運んだり、体温調整をしたり、各器官の動きを滑らかにしたりするなど、重要な役割を担っています。

体重のうち半分以上が水なら、水を飲まなければダイエットになると考える人がいるかもしれません。しかし、身体の水分が失われると人体に様々な異常をきたし、時に取り返しのつかないこととなります。体重の2%の水分を失うとどのの渴きなどの症状があらわれ、5%失うと頭痛や熱中症などの症状があらわれ、10%失うとけいれんや循環不全などが起こり、20%失うと死に至ります。

意図せずとも、身体の水分が失われて脱水になることがあります。猛暑の日や、激しい運動をした後には大量の汗をかいて身体から水分が失われます。また、小さな子どもは感染症による嘔吐や下痢を起こしやすく、急激に体内の水分が失われます。高齢になるとどのの渴きを感じにくくなり、気が付かないうちに脱水が進行している場合があります。

脱水を予防するためには、こまめな水分補給が必要です。水を飲む以外にも、水分の多い野菜や果物を摂ったり、みそ汁やスープなど食事から補給できる水分も多くあります。

特に大量の汗をかいた時や下痢嘔吐により急激に体内の水分を失った時は、水分とともに塩分などの電解質が失われますので、市販の経口補水液やスポーツドリンクなどの特徴をよく調べて、賢く使うことも大切です。



イベントレポート

8/6
(月)

ステップアップ講座「健康と自然環境」

講師：水の学校サポーター 千葉百子さん
(医学博士、順天堂大学医学部客員教授)

今夏は熱中症のニュースが絶えませんでした。この異常な猛暑は地球温暖化も影響しているのでしょうか。今回は水の学校サポーターの千葉百子さんに健康と自然環境について科学的にお話していただきました。千葉さんが水質の専門家でも大学等でも教鞭をとられているということは伺っていましたが、水の学校の中で講座を開いていただくのは初めてでした。

国や都の環境関連の委員として分析やデータ収集をされた経験から、水の汚染と健康被害、安全基準と消毒、外国の水と武蔵野市の水の水質分析結果のほか、放射線、温室効果ガス、地球温暖化のしくみ、熱中症と体内の水分布の話など、話題は多方面にわたりました。また、本物の環境測定機器を用意し、触れてみることもできました。

講義後の意見交換では、参加者から、水質基準が国により異なる理由、東京オリンピックでの熱中症対策、水道の民営化法案の動向などさまざまな話題が出て、水の学校受講生やサポーターの皆さんの関心の高さと、守備範囲の広さを伺い知ることができました。参加者の感想では、普段感覚的にしか知らなかったことが科学的に理解できた、健康についていつもと違う視点で学ぶことができよかった、今回受講できなかった方にも是非知ってほしい内容（熱中症など）が多くあったという声がありました。

今後、一般向けも視野に入れて、またこのような機会を設けられたら、と思われる講座でした。



サポーター活動報告

上記ステップアップ講座の実施(8/6)のほか、連続講座のコースやステップアップ講座について話し合い(8/10)、サポーター有志の湧遊会による都内の湧水めぐり(9/15)などを行いました。そのほか、サポーターメーリングリストなどで、随時、水関係のイベント情報などを共有しています。

「水の学校サポーター」とは？：2014～17年度の連続講座修了生で構成する、水に関する自主活動や「水の学校」の企画・運営を行うグループです。