



水分補給で健康な生活と 豊かな社会へ

DELレポート No.39

2024年9月
作成者:T.F

 脱炭素経営ドットコム

DENKOSHA

3 すべての人に
健康と福祉を



「DELレポート」とは、環境やSDGsに係る社会問題を取り上げ、原因・背景から解決に向けた施策事例や将来の展望までを調査しコンパクトにまとめた報告書です。脱炭素経営ドットコムを運営する株式会社電巧社では、全従業員が本レポートの作成に取り組んでいます。



■ 水分補給の現状と影響

- 近年の温暖化による熱中症をはじめとする健康障害や仕事・学習・運動等のパフォーマンスの低下は水分不足の影響が考えられる
- 人間の体は約60%の水でできており、汗・尿・呼吸・皮膚を通じて1日約2.5ℓの水分が失われている。食事等で体内に作られる水分は1.3ℓで、そのため一般的には1日に1.2ℓの水を飲む事が推奨されている
- 何かに集中しているときは水分補給を忘れがちであるが、水分が不足すると熱中症、心筋梗塞、脳梗塞等の健康障害や学習能力、仕事、運動機能等のパフォーマンスが低下する。故に症状が起こる前にこまめに水分補給する様に働きかけが必要である
- また意外かもしれないが、冬も水分補給に注意すべき季節である(乾燥、風邪・ウイルス、気温が低いためなどの渇きが自覚しにくい等)

■ 冬が多い心筋梗塞、脳卒中の年間月別データ



出典:ウェザーニューズ

■ 図解:人間の1日の水分消費量と必要補給量

健康のため水を飲もう講座

～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80kgの成人男性の場合、約38kg分が水分となります。

人間は1日に2.5ℓの水が必要です

1日の水分摂取量

食事 1.0ℓ

体の中で作られる水 0.3ℓ

飲み水 1.2ℓ

≡ 2.5ℓ

1日の水分排出量

呼吸や汗 0.9ℓ

尿 1.6ℓ

≡ 2.5ℓ

60% 水分

たったそれだけで?!

水分を20%失うと死亡の恐れ

- 5%失うと: 脱水症状や集中力低下などの症状が現れます。
- 10%失うと: 脱水症状、集中力低下などがおこります。
- 20%失うと: 死に至ります。

どの渇きは「脱水」の証拠

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。

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。

熱中症の発生は

涼しい場所へ避難し、服をゆるめよう

首、わきの下、足もものつけ根を冷やそう

水分を補給しよう

水分を補給しよう

どんな症状の発生は次第に危険度を増やしていくので、早急に対応してください。

- 意識がはっきりしない
- 吐きけや嘔吐
- けいけん発作
- けいけん発作
- けいけん発作

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」推進活動は、全国の水道事業者および各種団体・企業との連携により推進されています。

出典:厚生労働省

どこでも簡単に水分補給したいのが本音

■ 解決方法と課題

- 某自治体では、外出時の一時休憩所を設置して飲料水の提供や近隣のお店と提携して利用客に無料でマイボトルに飲料水を入れてもらえる取り組みをしている。また世界では「水のグーグルマップ」として無料給水アプリを創設している(日本mymizu、オランダ発Tap、イギリス発Refill)
- 自治体の働きかけで、給水スポットとして無料で飲料水を提供しているお店もある
- 給水スポットや飲料水サービスに協力いただける施設・事業所を募集し、普及をめざしている

■ mymizuアプリ



出典:mymizu

■ 東京都設置の無料給水機



出典:東京都水道局

もっとたくさん給水スポットがあればいいのだが

各自治体、企業の給水環境整備・増設の取り組み

■ 自治体、企業の展望

- 無料給水スポットを広げるため、支援していただく多くの企業スポンサーが必要である(例) 無印良品:無料給水機設置
- 公園、公共施設、駅、商業施設等のあらゆる場所で誰でも自由に無料で利用できるように給水場を拡張して活用
- 企業、お店が給水パートナーとして支援する
- 企業が給水パートナーとして貢献することで、SDGsに取り組むことになり、結果的に来客者の増加、ブランド宣伝になる

■ 無印良品 無料給水機



出典:PR TIMES

■ 給水パートナー



出典:mymizu

給水支援してもらえるスポンサーに活路あり

■ 参照・引用資料

- [厚生労働省,「健康のため水を飲もう」推進運動](#),2024年7月9日閲覧,(厚生労働省)
- [怖い冬の3大病、危険因子とは?](#),2019年2月1日,(ウェザーニューズ)
- [くらしと水道](#), (東京都水道局)
- [「給水」で、世界を変えよう。](#), 2024年7月9日閲覧,(一般社団法人Social Innovation Japan)
- [給水パートナーになろう。](#), 2024年7月9日閲覧,(一般社団法人Social Innovation Japan)
- [ペットボトルからアルミ缶への切り替えと水プロジェクト活動拡大のお知らせ「みずから、はじめよう。」](#), 2021年4月22日,(PR TIMES 株式会社良品計画)



<https://de-denkosha.co.jp/datsutanso/>

脱炭素経営とは、再生可能エネルギーを創る「創エネ」、使う電気を減らす「省エネ」、創った電気を貯める「蓄エネ」をうまく活用し、会社・事業で排出する温室効果ガス「0」を目標にする経営のこと。

中小企業の私たちにも、できる取り組みが沢山あることを伝えたい。このような想いで、90年以上「電気」に向き合ってきた電巧社ならではのアイデアが詰まった創エネ、省エネ、蓄エネのソリューションをお伝えできる情報を、当サイトで発信しております。

DELレポートに関するお問い合わせ先はこちらへ

電気のコンシェルジュ

DENKOSHA

株式会社 電巧社

〒105-0014 東京都港区芝2-10-4

TEL: 03-3453-2221(本社代表)

担当: DELレポート事務局

- 本レポートに掲載された内容は作成日における情報に基づくものであり、予告なしに変更される場合があります。
- 本レポートに掲載された情報の正確性・信頼性・完全性・妥当性・適合性について、いかなる表明・保証をするものではなく、一切の責任又は義務を負わないものとします。
- 本レポートの配信に関して閲覧した方が本レポートを利用したこと又は本レポートに依拠したことによる直接・間接の損失や逸失利益及び損害を含むいかなる結果についても責任を負いません。
- 本レポートに関する知的所有権は株式会社電巧社に帰属し、許可なく複製、転写、引用等を行うことを禁じます。