



—特集—

# 水

water  
【wɔːtər】

## のハナシ

水は、私たちの生活や人間のカラダに欠かせないもの。健康維持のためにもとても大切です。暑い夏を上手に過ごすために、水のことをもっと知りましょう。

### 生活と水

私たちの生活に欠かせない水は、大きく「軟水」と「硬水」に分けられます。違いはカルシウムとマグネシウムの含有量。日本では一般的に、その量を表す「硬度」が100mg/L未満のものを軟水、それ以上のものを硬水と呼んでいます。

日本で湧出している水のほとんどは軟水。口当たりが柔らかで、体に吸収されやすいのが特徴です。それに比べ、硬水はしっかりとした飲み応え。それぞれの特徴を活かし、使い分けると良いでしょう。



### 【軟水の特徴】

- ・体に吸収されやすい
- ・和風だしのうま味を引き出しやすい
- ・ごはんがふっくらと炊ける
- ・緑茶の色や風味が出やすい
- ・石けんや洗剤が泡立ちやすいので洗濯に適している

### 【硬水の特徴】

- ・ミネラルが豊富
- ・パスタをゆでるとコシが出る
- ・肉を煮ると、アクを出して軟らかくする
- ・石けんや洗剤が泡立ちにくい
- ・胃腸を刺激するので注意が必要

## 知ってる？ 名水百選

国内の優れた自然水を再認識し、自然・水環境保護への関心を高めることを目的に、1985年に選定。さらに環境省は2008年、それとは重複しない名水を「平成の名水百選」として選出しています。

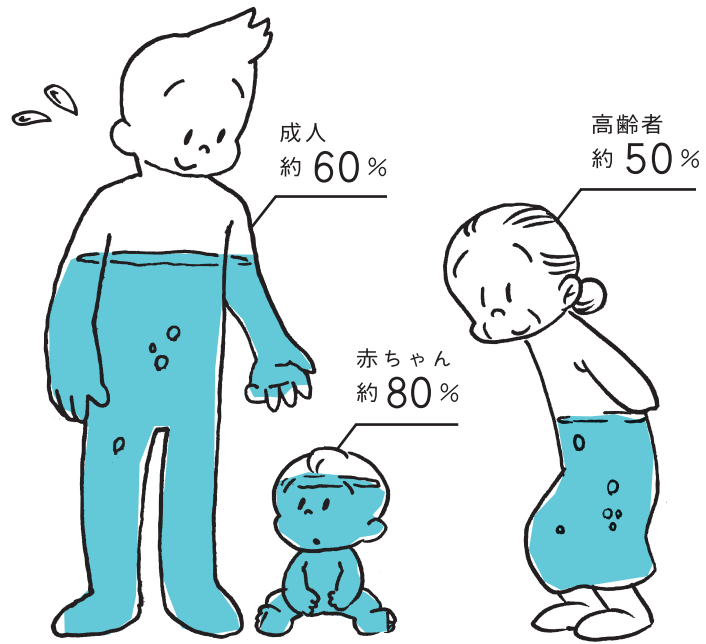
### 兵庫県の「名水百選」

- ★ 宮水：西宮市
- ★ 春川清流：神戸市中央区
- ★ 手塚川：安曇市
- ★ 滝野川の水 平成の名水百選  
多可郡多可町
- ★ かつらぎの手水 平成の名水百選  
美方郡香美町

## 人間と水

人間が生命を維持するために、もつとも大切なものの一つが水です。カラダの中の水は「体液」と呼ばれ、常に一定になるように保たれています。しかし、その量は歳を重ねるにつれてだんだんと少なくなっています。

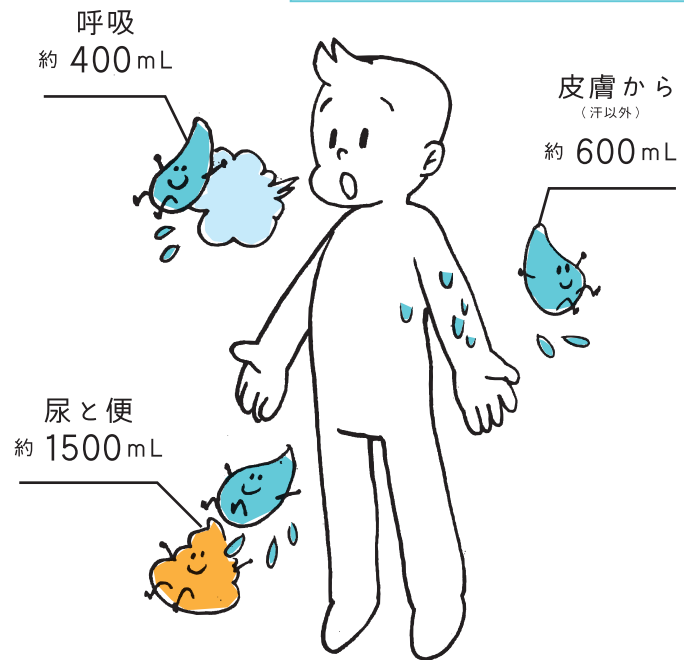
カラダに占める水分量は年齢によって変わります



## カラダから出ていく水

人間のカラダからは、水がどんどん出ていきます。その量は、成人で一日におよそ2.5リットル。尿や便、汗など目に見えるもののほか、皮膚や粘膜から意識しないうちに失われている水分や、呼吸で失われる水分

カラダからは、たくさんの水分が失われています



## 熱中症予防にも水が大切です。

夏に多くの人の命を奪う「熱中症」は、脱水症になり体温が上昇して起こります。カラダに含まれる水分（体液）が3%減ると脱水ですが、私たちはその一歩手前の状態を「かくれ脱水」と呼んでいます。特に注意したいのは、夏の夜。熱帯夜なのに冷房をつけなかったり、寝る前に

水分を控えたりすると、寝ているだけで脱水状態になってしまいます。

講演会などで「カラダに必要なものは？」と尋ねると、「栄養」は出てきても「水」はなかなか出てきません。認識されていない分、油断もしやすいですから、日頃からしっかりと意識して水分を補給しましょう。

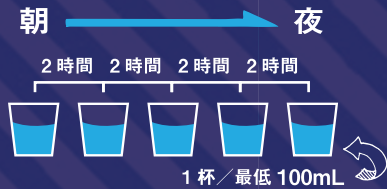


小児科 服部 益治 教授

## 上手な水分補給のコツ

### 上手な水分補給のコツ

特に高齢者は、のどの渇きを感じにくくなっています。日常生活で水分を摂る目安は2時間ごと。のどが渇いていなくても、こまめに摂ることを習慣づけましょう。



### 1回に100mL程度

2時間ごとに飲む量は、最低100mL程度を目安に。それ以上飲みたいと感じるのは体が欲している証拠なので、しっかりと飲みましょう。



### 何を飲むかも大事

大切なのは、一緒に「塩分」を摂ること。汗をかいたら水ではなく、スポーツ飲料やより塩分の濃い経口補水液を。普段なら、水分と一緒に梅干しや塩こんぶを摂るのも

良いですね。ただし、利尿作用がある日本茶やコーヒー、紅茶などカフェインを含むものやアルコールは避けて。カフェインが入っていない麦茶がおすすめ！