

水のたんけん

—水についてもっと知ろう 知識編—

第3回

水と人の身体

監修:新潟大学 理学部 准教授 林 八寿子

浄水場から各家庭に届いた水は、私たちの身体にとって、とても大切な役割を果たしています。今回は、その役割をご紹介します。



おいしい水で水分補給

人は水の温度が、体温と20~25度の差があるとき、おいしいと感じると言われています。つまり、体温を35度から36度と考えると、冷たい場合は10~15度、温かい場合は55~60度の水をおいしく感じるということです。水の温度を調節して、おいしい水で水分補給をしてみたいはいかがでしょうか。

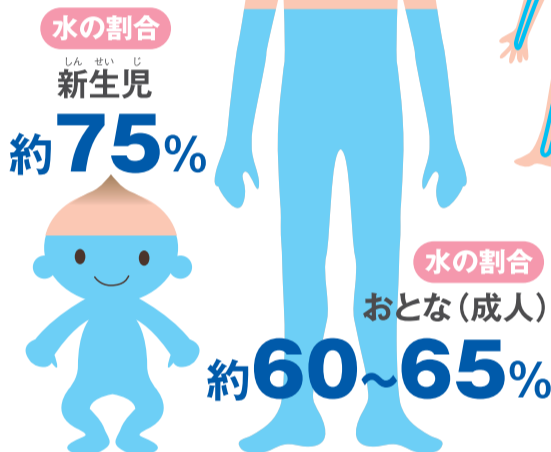
水をおいしく感じる温度



人の身体は水でできている!?

私たちの身体はほとんど水でできています。おとな(成人)は体重の約60~65%、新生児はなんと約75%が水でできていると言われています。赤ちゃんの肌がプルプルしているのは、水分が多いからなのです。

胎児	体重の約90%
新生児	体重の約75%
子ども	体重の約70%
おとな(成人)	体重の約60~65%
老人	体重の約50~55%



主な水の役割

全身の半分以上が水でできている私たちの身体。水は私たちの身体でどんな役割を果たしているのでしょうか?

1 栄養物や酵素をとかし全身へ運ぶ

血液やリンパ液の成分には水が大変多く含まれています。その水に栄養物や酵素がとけ、血液やリンパ液として体内を循環しています。こうして身体を維持したり動かしたりするのに必要な物質が全身に運ばれているのです。

2 身体から老廃物を排泄

汗や尿などで、身体から排泄物を出す働きをしています。

3 全身体の体温調節

発汗作用によって体温が上昇するのを防ぎ、体温を調節しています。

毎日水を飲みましょう。

1日で身体が必要とする水は約2.5リットル。私たちの身体に欠かせない水を毎日きちんと飲みましょう。体重の2%の水分を失うだけで人は軽い脱水症状になってしまいます。こまめな水分補給を心がけましょう。



脱水症の症状

重症度	喪失した水の体重に対する割合	主な症状
軽度	2~3%	口の渇き、乏尿
中度	4~6%	高度の乏尿、頻脈、起立性低血圧
重度	6~8%以上	ショック(*), 意識障害

(*血圧が急激に低下し、血液が全身に行き渡らなくなっている状態)

1日に必要な水の量

約2.5ℓ

500mlのペットボトル
およそ5本分



たくさん汗をかいた時などは、多めに飲んでください。



どのくらい飲めばいいの?

身体が1日に必要とする2.5リットルの水のうち、食事などから1リットル(食べ物に含まれる)、体内の働きにより0.5リットルが毎日生み出され、身体にとりこまれています。そのため、**飲み水としては、1リットルを目安に飲む**ようにするとよいでしょう。運動をした時や暑い季節、多めに汗をかいた時は、水分が多く失われているので少し多めに飲むようにしてください。

人の身体にとって、水はなくてはならない大切なものです。

お支払いは便利な「口座振替」をご利用ください

お申し込み方法は

金融機関の窓口で専用の「口座振替依頼書」に必要事項を記入・押印し、当該金融機関窓口へ提出してください。なお、水道局各事業所・営業所窓口でもお申し込みできます。

毎月振替のご案内

料金支払い時の負担感の軽減を目的として、**口座振替**でお支払いのお客さまは、ご希望により**毎月振替**がご利用できます。検針は今までどおり2カ月に1回、**水道料金と下水道使用料は半分ずつ1カ月毎の振替**になります。

隔月振替

水道料金など
10,848円
(2ヵ月分)

毎月振替

水道料金など
5,424円
水道料金など
5,424円

※金額例は、メーター口径13mm、使用水量41m³の場合の水道料金と下水道使用料の合計金額。
※毎月振替金額には、端数調整により差が生じる場合があります。

水道局へのお届け、お問い合わせ、漏水などの通報は

新潟市水道局
お客さまコールセンター

0120-411-002

年中無休

受付時間 AM8:00~PM9:00

ご利用できない場合や、受付時間外のご連絡は 025-266-9311へ

●口座振替のお問い合わせ・毎月振替のお申し込みは 新潟市水道局お客さまコールセンターへ