



## 夏の防災 脱水症状や熱中症を予防しましょう！ ～水分補給のタイミングと水の防災備蓄を考える～



みなさんこんにちは。幌延町でも気温が25℃近くまで上がる日が増えてきました。気温が高くなると、水分補給の回数や飲む量も自然と増えてきます。

今月号では、人が1日に必要な水分量や、災害時に備えて備蓄しておきたい水分量について解説します。

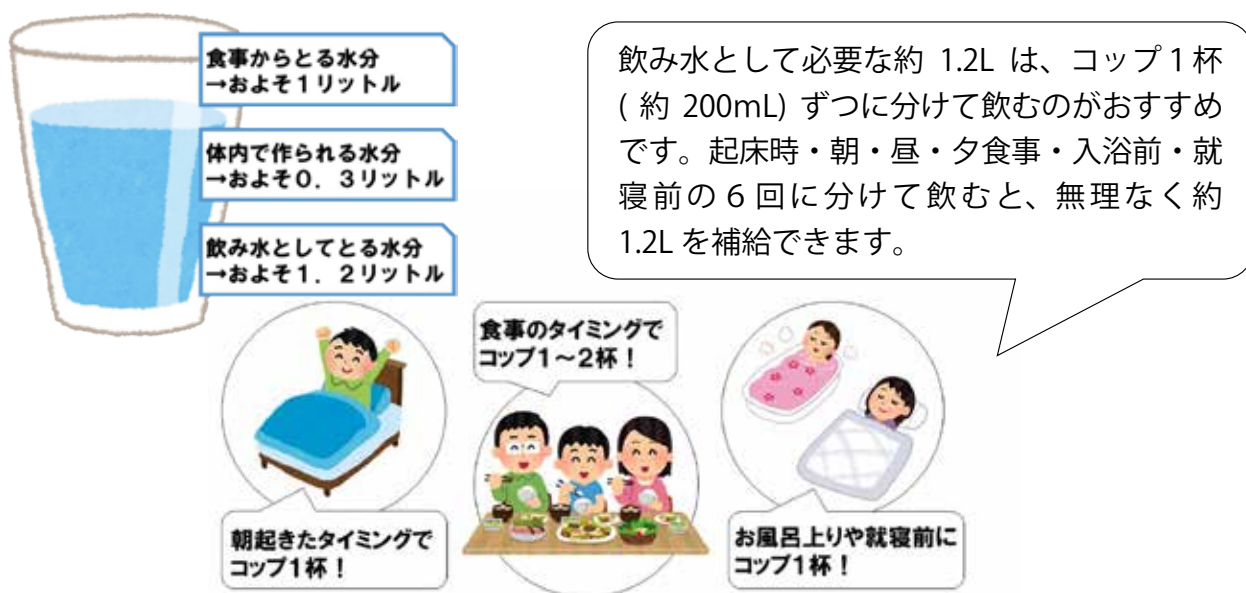
気温が高くなると汗の量が増え、体内の水分や塩分が不足することで、脱水症状を引き起こす可能性があります。また、体に熱がこもり、うまく放出できない状態になると、熱中症になる恐れもあります。

では、熱中症や脱水症状を予防するために、1日に必要な水分量はどのくらいか分かりますか？

答えは……**約2.5L**です。

この2.5Lをすべて飲み水で補う必要はありません。内訳は、食事から約1.0L、体内で作られる水(代謝水)が約0.3L、そして**飲み水として必要な量が約1.2L**です。

「意外と多い」と感じるかもしれませんが、下の図のように1日の中で何回かに分けて飲むと、無理なく必要な量を補給できます。



災害時に必要な水は、1人1日約3L(飲料水2L、調理用1L)が目安です。国は、人数分×3日分(可能であれば7日分)の備蓄を推奨しています。「そんなに備蓄できない」と感じる方は、まず2Lペットボトル2本(1日分)から始めてみましょう。

7月号で紹介した「ローリングストック」を活用すれば、普段の買い物で少しずつ買い足し、無理なく備蓄できます。2Lペットボトルを5本備蓄すれば約3日分(10L)の水を確保できます。保管場所を分けると災害時のリスク分散にもなります。非常食とあわせて水もしっかり備蓄し、日頃から災害に備えましょう。