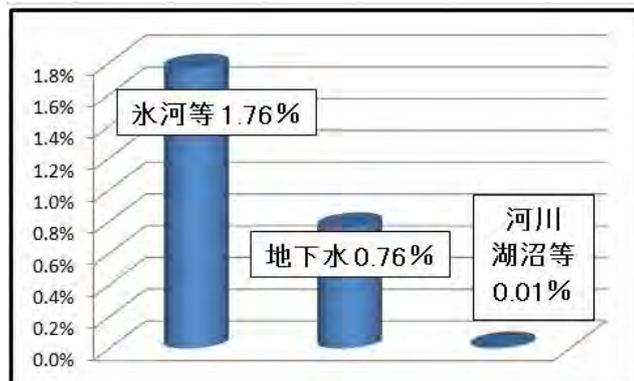
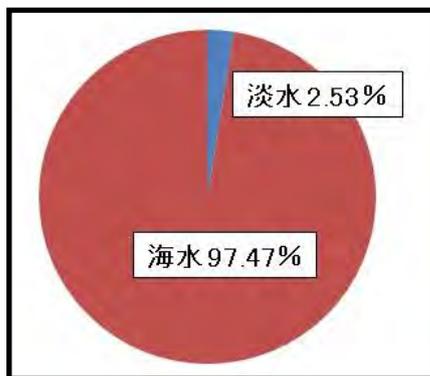


あなたも30秒で情報通！活用方法いろいろ コミュニケーションペーパー

コミュニケーションペーパー
季節の話題編

4月3日は水の日！ 地球&体に占める水は？

4月3日は「水の日」です。そこで、地球に水はどのくらいあるのでしょうか？ 人間や動物の体には水分はどのくらい占めているのでしょうか？「国土交通省・水資源の現況」で調べてみました。下の左の円グラフは地球の水分量です。淡水は全水分のうち2.53%、海水がほとんど。右の棒グラフは淡水2.53%の内訳です。私たちが日ごろ使える水分は地下水と河川・湖沼。ほんとうに少ないですね。水を大切にしなければなりませんね。



赤ちゃん 75%



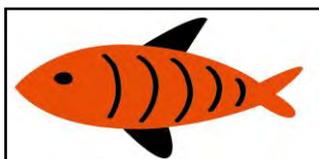
子供 70%



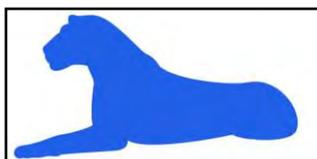
成人 60%



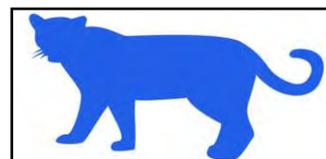
老人 50%



魚 75%



犬&猫 70~80%





水分は人間の生命の源 その理由は?



体に必要な水分量は一日どのくらいなのでしょう?

体重の30分の1。あるいは約2ℓ。

と、いろんな説があります。

体重が60kgだと約2kgだから約2ℓになりますが、体重が増えれば水分量は多くなります。約2ℓは1日の最低水分量のようにです。

■水分が必要な理由は?

なぜ、これほど水分量が必要なんでしょう? 人間の体は約60%が水分でできているそうで、その水分は体に対してどんな役割を果たしているのでしょうか?

例えば、血液の成分は水分で、体中を循環しながら各細胞に栄養分や酸素を運んだりしています。その他に、尿や便などの不要なものを排出する手助けをしています。

呼吸をしながらも水分を排出しています。寒い日にガラスに息を吹きかけるとガラスがくもります。これは息と一緒に出て行った水分が水滴となってガラスに付着したのです。汗かくことで体温を調節しています。

■体外排出の水分量は?

体外に排出する水分は一日どのくらいなのでしょう?

約2ℓもの水分を毎日体外に排出しているといわれています。ということで、最低1日約2リットルの水分が必要なのは同じ量を排出しているからなのです。

もし、水分の「入り」が少なくなれば体にどんな変調が生じるのでしょうか?

人間の体の約60%は水分で、その水分のうち5%が失われると熱中症や脱水症状が起こります。10%が失われると意識障害が起こり、20%失われると死にいたるといわれています。水分は命の根源といわれる理由なのです。

あなたも30秒で情報通! 活用法いろいろ コミュニケーションペーパー



健康になる水分補給は こまめにするこ



人間の体の60%～70%は水分で、その内の5%が失われると熱中症や脱水症状になります。10%になると意識障害が起こります。

20%失われると死んでしまいます。ということは、人間はつねに水分を補給していないと生きていけません。食べ物が無くても水を摂っていれば2～3週間は生きていけるのです。

■水分を摂れなくなると何が起こるか

水分を摂れなくなると人間の体にはどんな症状が生じるのでしょうか？

体の水分が不足すると脱水症状が生じます。この症状がおこると体温を調節する汗が出なくなって、体温がどんどん上がっていきます。小便や大便が出なくなって体内に老廃物が溜まっていきます。その上、血液はドロドロとなって流れが悪くなって、栄養素を運ばなくなっ

て、全身に機能障害が起こっていき、あげくの果てに死に至るわけです。

■どんなときに、どのように水分を補給したらよいか？

「喉が渴いたな」と感じたときに一気に水分を補給するのはあまり体によくありません。水分を体が欲しがっているからそのときに大量に水を飲むと胃酸が薄まってしまい、食物の消化不良を起こしたり、食欲不振になったりしてしまうからです。

■水分はこまめに摂る

水分はこまめに補給しましょう。人間は常に水分を体の外に排出しています。生きていることは息をしていることです。息には水分が含まれています。体を動かせば、汗をかくし、トイレに行きます。寝ている間も汗をかいています。

このように水分を排出したときにこまめに水分を補給すると気持ちよく活動でき、健康な体をたもつことができます。

あなたも30秒で情報通! 活用法いろいろ コミュニケーションパーパー

コミュニケーションパーパー
トピックス

4月15日は遺言の日

■「遺言の日」記念行事の実施について

4月15日を中心に、全国の弁護士会において「遺言の日」記念行事が実施されます。「遺言の」とは、「良（4）い、遺言（15）」ということで、近畿弁護士会連合会が1998年から記念行事を開催したことが始まりです。

日弁連では、この遺言の日記念行事を広げるため、2004年度から全国の弁護士会に呼びかけを行っています。各弁護士会で記念講演会や無料相談会が行われます。実施詳細については、添付一覧表をご覧ください。

(日弁連ホーム・ページより)

2017年度「遺言の日」記念行事 実施一覧

2017年3月21日現在

各イベントの詳細については、各弁護士会のHP等をご参照ください。

弁護士会	日程	面談相談
神奈川県	4月14日(金) 10:00~16:00 10:00~16:00	
神奈川県	5月16日(火) 午後(時間未定)	無料(詳細未定)
埼玉(浦和)	4月15日(土) 13:00~16:00	無料(予約不要・先着順) →受付は15:30まで
埼玉(越谷)	4月13日(木) 13:30~16:00	無料(予約不要) →受付は15:30まで
千葉県(千葉)	4月15日(土) 13:00~16:00	無料(要事前予約・定員36名)
千葉県(松戸)	4月15日(土) 13:00~16:00	無料(要事前予約・定員20名)
茨城県(水戸)	4月18日(火) 13:00~16:00	無料(要事前予約)
茨城県(土浦)	4月13日(木) ①10:00~12:00 ②13:00~16:00 ③18:00~20:00	無料(要事前予約)
茨城県(下妻)	4月17日(月) 13:30~16:30	無料(要事前予約)

上記イベント表は日弁連ホーム・ページから一部掲載です。詳細は各地の日弁連ホーム・ページを参照してください。