



ぐんまの水環境

群馬県知事指定・浄化槽法定検査実施機関

発行 公益財団法人 群馬県環境検査事業団 電話 027-280-5222

住所 〒371-0846 群馬県前橋市元総社町1120-1 FAX 027-280-3331

群馬県は「首都圏の水瓶」に例えられます。毎年ダムの貯水量が話題に上りますが、それほど人間にとって水は必要不可欠なものです。では、私たちの体の中にはどのくらいの水があるのでしょうか？今回は、水環境から離れて、水と体の関係について紹介します。

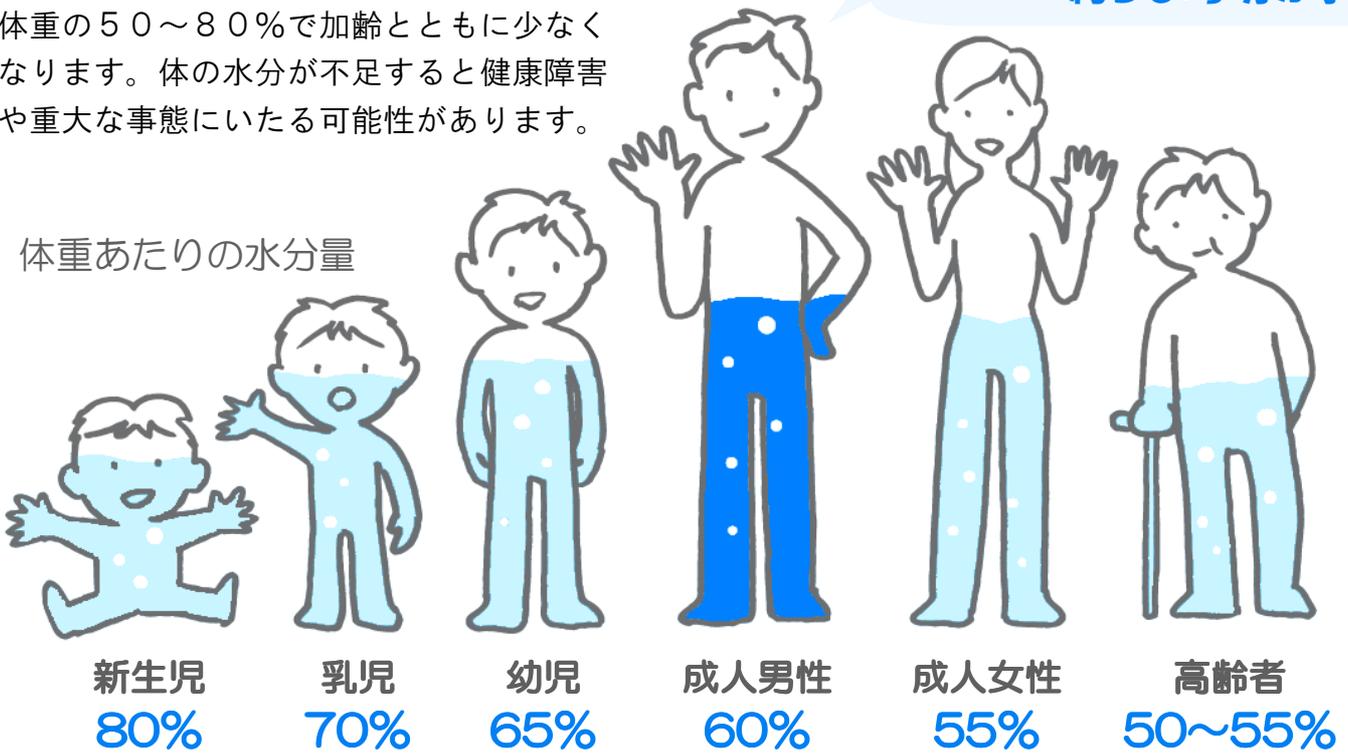
体に含まれる水の量は？

体重60kg (成人男性)

= 約36kg 分が水分！

人の体に含まれる水分量は、およそ体重の50～80%で加齢とともに少なくなります。体の水分が不足すると健康障害や重大な事態にいたる可能性があります。

体重あたりの水分量



体の水が足りなくなると……

体重の

5% 失うと

脱水症状や熱中症などの症状が現れます。

体重60kgの成人男性の場合
3ℓ

体重の

10% 失うと

筋肉の痙攣、循環不全などが起こります。

体重60kgの成人男性の場合
6ℓ

体重の

20% 失うと

生命の危機

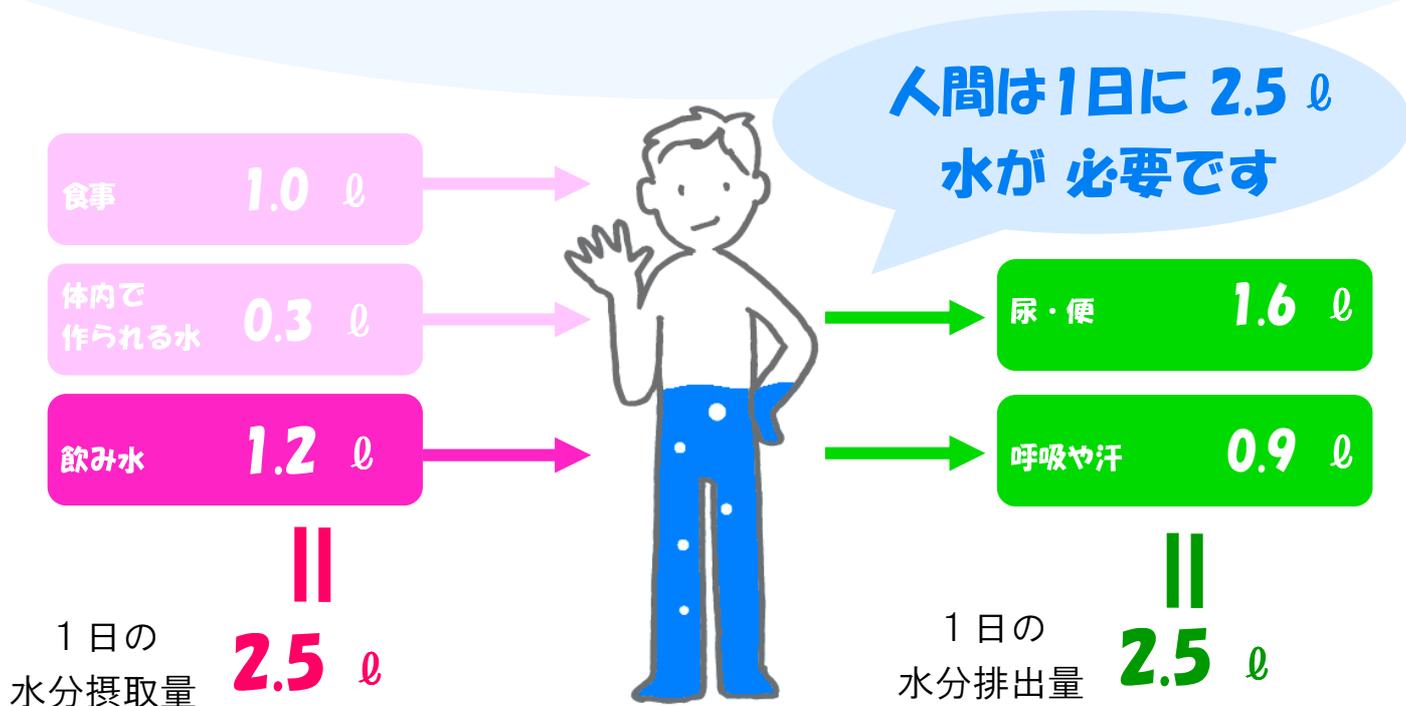
体重60kgの成人男性の場合
12ℓ

水分不足は生命の危機！？

では、普段の生活で必要とされる水の量は？

私たちは、普通に生活しているだけでも1日に2.5ℓもの水分が失われています。食事から得られる水分や体内でつくられる水分は1.3ℓだけ！

意識して、こまめに水を飲まないで、結果1.2ℓの水分が不足してしまいます。



のどの渇きは「脱水」の証拠



のどの渇きは、すでに「脱水」が始まっている証拠です。渇きを感じる前に水分を摂ることが重要です。

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。

出典：健康のため水を飲もう（厚生労働省）

熱中症 環境保健マニュアル（環境省）

よりよい水環境をつくるために、単独処理浄化槽 から 合併処理浄化槽への切り替えをおねがいします！

… 浄化槽についてのお問い合わせ先 …

- 浄化槽全般に関すること
 - ・群馬県 環境森林部 廃棄物・リサイクル課 一般廃棄物係（電話 027-226-2853）
または、お住まいの地区を管轄する環境事務所（環境森林事務所）
 - ・前橋市役所 西部清掃事務所（電話 027-253-1009）（補助金については水道局下水道整備課 898-3074）
 - ・高崎市役所 一般廃棄物対策課（電話 027-321-1253）（補助金についても同じ）
- 合併処理浄化槽へ設置替えする際の補助制度に関すること 設置する地域の市役所又は町村役場
- 保守点検・清掃に関すること 一般社団法人 群馬県浄化槽協会（電話 027-251-0325）
一般社団法人 群馬県環境保全協会（電話 027-212-2333）
- 法定検査に関すること 公益財団法人 群馬県環境検査事業団（電話 027-280-5222）