

社説

気象庁が発表した7～8月の天気予報によると今年の夏は暑く、9月の残暑もことのほか厳しい見込みという。

中国・四国地方では渇水が続いているし、梅雨明けは早く、今夏は全国的に水不足になることが懸念されている。水不足が水道財政に与える影響も心配だ。しかしここでは渇水の話ではなく、「健康と水」について触れたい。

毎年夏になると、学校などでスポーツ活動中に熱中症で児童・生徒が倒れたというニュースが報じられる。痛ましい死亡事故も後を絶たない。また、中高年で多発する脳梗塞や心筋梗塞なども、水分摂取量の不足が大きなリスク要因のひとつといわれている。

海で生まれ陸に上がり、進化して現在の身体になった人体の成分の3分の2は水でできている。人間はも

ともと水と密接な繋がりがあるのに、普段の生活では、身体にとって水を飲むこ

との大切さをよく認識できないままに暮らしているのが現状だ。このことが健康に障害を起したり、場合によっては重篤な事故や死亡事故につながる。

そんな現状を改善しようと、武藤芳照・東京大学大学院教授を委員長

運動の目的は、①こまめに水を飲む習慣の定着②「運動中には水を飲まない」などの誤った常識をなくするなど正しい健康情報の普及③身近にある水の大切さの再認識という。

その推進委員会がポスターをつくらせた。ポスターは、「しっかりと水分元気な夏!あと2杯、健康のため水を飲もう」と呼びかけている。子供たちがおいしそに飲んでいるのは水道水だ。

しっかりと水分あと2杯

とする「健康のため水を飲もう推進委員会」が立ちあがった。委員に日本協や水団連だけでなく、日本体育協会、高校野球連盟、NPO法人・

水と健康スポーツ医学研究所などが参加しているのが目を引く。厚生労働省で健康局に属する水道課として委員会存在は頼もしいにちがいない。

ペットボトル水の販売量が伸び続ける中で、健康にとって一番いい水とはどんな水なのか考えてみたい。銘水とか特別な水しか飲まないというのでは、こまめに水を飲む習慣はつかない。日本は蛇口から安全でおいしい水がどこにでも供給されている数少ない国だ。健康のためには水道水のように、いつでも身近にある水をこまめに飲む習慣をつけることが大切なのではないか。

最近ではスポーツドリンクを飲む子供が多い。ところがスポーツドリンクを飲み続けていると、糖質が沢山入っているものを口の中に入ると入れ続けていることになるため、虫歯になってしまふ危険があるという。

単に水さえ飲めばいいのに、わざわざスポーツドリンクを飲む必要はないといわれる。人の身体にとって水というのは、「単に水でいいのだ」という当たり前のことと、身近な水道水をこまめに飲めばいいということとを、しっかりと伝えたい。

ポスターは各地の水道事業体を経由して医療機関、学校・教育機関、消防署、スポーツ団体などの協力により幅広く掲示される。

たけなわの全国高校野球選手権大会の地区予選。今年は球場でアナウンス嬢が「しっかりと水分元気な夏!こまめに水を飲みましょう」と呼びかける。

「健康のために水を飲もう推進運動」が広まり、今年の夏は、熱中症で倒れる児童・生徒がゼロになることを願いたい。

健康と水