

なとりのすいどう

〒981-1292 宮城県名取市増田字柳田80 名取市水道事業所水道総務係 電話 022-724-7136
名取市ホームページ<https://www.city.natori.miyagi.jp> 水道事業所X(旧Twitter)@natori_suidou

令和7年7月号

熱中症予防と水道水の役割

近年、日本の夏は高温多湿な気候が続くことが多く、地球温暖化の影響により猛暑日が増え、熱中症のリスクが高まっています。

特に、高齢者や子ども、屋外での作業を行う人々にとっては、命に関わる健康問題となる場合もあります。

熱中症とは、高温多湿な環境下で、発汗による体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態をさします。そのため、予防の基本は「こまめな水分補給」と「暑さを避ける行動」です。

こうした状況の中で、日常生活における水分補給の重要性がますます高まっており、その手軽で安全な手段として「水道水」があります。

日本の水道水は、世界でも有数の安全性を誇ります。水道法に基づき、51項目にも及ぶ水質基準が定められており、水源からご家庭の蛇口に至るまでのさまざまな過程で水質検査を行い、常に安全で良質な水道水をお届けしています。



熱中症予防として水を飲むタイミングは、「喉が渇く前」が原則です。喉の渇きを感じたときにはすでに体は軽い脱水状態になっていることが多いため、気温が高い日は1～2時間おきに少量ずつ水を飲む習慣をつけることが望ましいとされています。

また、一度に大量に飲むと胃腸に負担をかける可能性があるため、コップ1杯(200ml程度)を目安に、ゆっくりと飲むのが理想です。

家庭で冷蔵しておいた水道水、麦茶や好みのフレーバーティーを作り、マイボトルに入れて持ち歩いて職場や学校で飲んだりすることもおすすめです。

熱中症予防において水分補給は不可欠であり、その手段として安全で手軽な水道水は非常に有用です。

日常生活の中で意識的に水道水を取り入れることで、体調管理をしっかりと行いましょう。

名取市の水道水はどこからくるの？

名取市の水道水は、樽水ダム・七ヶ宿ダム・釜房ダムの3つの水源によりバランスよく受水し、名取市内各地区に給水しています。

このように水源が複数あり、施設が広域化していると、地震で水源が被害を受けたり、渇水による水不足が起きた場合に、ほかの水源で浄水した水の供給を受けられるなどのメリットがあります。

8月号では、それぞれのダムの水がどの地区に給水されているかなどをお伝えします。

