

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Twitter @natori_suidou

令和3年5月号

こまめに水分補給を行いましょ

皆さんは普段どのくらい水を飲んでいますか？人間の体の約60%は水分です。体の中の水分が不足すると、熱中症、脳梗塞、心筋梗塞など、さまざまな健康障害をきたす可能性があります。このような脱水による健康障害や重大な事故の予防には、こまめな水分補給が効果的です。



一日1.5~2Lを目安に、一気にたくさんの量を飲むのではなく、コップ1杯分の量を時間を分けて飲むのが良いとされています。水を飲むタイミングとしては、寝る前、起床時、入浴の前後、スポーツ中およびその前後などが挙げられます。汗をかいていなくても、体の中の水分は気がつかないうちに失われています。のどの渴きは脱水が始まっている証拠です。渴きを感じてから水を飲むのではなく、渴きを感じる前に水分補給を行うことが大切です。

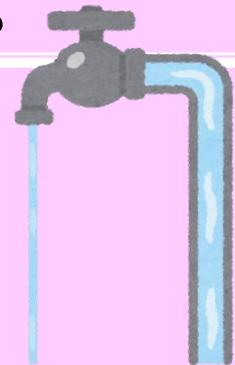
手軽に飲める水道水をぜひご利用いただき、こまめに水を飲む習慣をつけましょう。

なぜ水道水には塩素が入っているの？

水道水の安全を守るため、塩素消毒をしております。塩素は病原菌に対して殺菌効果があり、水道水を安全にお届けするために重要な役割を果たしています。

水道水の塩素による消毒は、蛇口での残留塩素濃度を0.1mg/L以上保持するよう水道法で定められています。その一方で、味やにおいの観点から、上限を1mg/L以下に抑えるという水質管理目標値も示されています。

名取市においても、病原菌等への消毒効果を保つため、水道水における塩素濃度を徹底管理し、安全でおいしい水道水をお届けするよう日々調整しております。



水道豆知識 「コップに注いだ水が白いときがあるのはなぜ？」

水が白く濁ったような状態になるときは、水道水の中に溶け込んでいた空気が、細かな気泡となって白く濁っているように見えるだけで、しばらくすると透明になり、飲用しても問題ありません。水道を勢いよく出すと蛇口部分の圧力が下がり、蛇口上部から空気を吸い込み、白く濁った状態になります。また、給湯器から出るお湯も同様の現象がみられます。

時間が経っても透明にならない場合は、別の原因が考えられますので、水道事業所にご連絡ください。