

## 【水の活躍】

福岡県 北九州市立洞北中学校 三年

添田 帆南

「水分補給」部活動の途中でホットとする言葉だ。冬の間は部活動中の水分補給は五〇〇mlのペットボトル一本の量で足りる。ただ春休みに入ると、もう一本、気温が高い日はさらにもう一本必要となる。そのときに人が生きていく上では水分が不可欠なんだと感じる。

私たちの体は成人で体重の約六〇〜六五パーセントが水分で構成されているそうだ。体内にある水分の働きで栄養分や代謝物の運搬、体温の調節などが行われ生命の機能が保たれている。

私は、冬の間部活動中は、のどの乾きが少ないので、水分補給はあまり必要と思っていなかった。でも今回この作文を書くために水について調べて分かったことがある。

成人が一日に体から排出する水分の量は約二、五Lにもなる。汗や排せつ物に水分が含まれるのは目に見えて分かるが、それとは別に、不感蒸泄という、汗などではなく皮膚や呼吸を通して水分が失われていることを知った。寒い日車に家族で乗ったとき、しばらくすると車内の窓が白くくもる。そのくもりこそが、呼吸を通して水分がでている不感蒸泄だ。冬だから、暑くないから、のどが乾いていないから、水分は必要なのではない。季節を問わず、運動をする・しないに関わらず水分補給はとても必要なことだと思った。また水は体内の生命維持だけでなく、心を癒してくれるリラックス効果もあると思う。自宅ではメダカを飼っている。エアープンプから出る水泡を見ているとキレイでずっと見ていたくなる。また暑い日に川の映像をみると涼しい気持ちになる。寝る前に川の音や波の音を聞くと心がおだやかになる感じがする。水は私たちが心身共に健やかに生きていく上で本当に必要不可欠だと思った。

ただ、その水がときに恐怖になる。近年増えた、集中豪雨やゲリラ豪雨に

よる河川の氾濫。地震による津波だ。一瞬にして目の前の全てを飲み込むように奪っていく。ニュースなどで、その場にいた方の話によると本当にあつという間だった…と皆言っていた。一粒一粒の雨水や水滴はあんなに小さいのに一度に集まるといつきに脅威となる。また災害時、目の前に水はあるのに、生活に必要な上下水道は寸断され蛇口からは水がでない。当たり前だったことがなくなる不安は、はかりしれない。

このような災害は、いっどこで起こるか分からない。一度家族で災害の備えとして、夜の六時から翌朝まで水道と電気を使わない日を作って実践してみた。電気はソーラー電池が付いている懐中電灯を使い明りを準備。家族でリビングに布団を敷いて過ごした。この時一番必要となったのはやはり水だった。のどを潤すのはもちろん非常食を食べる際にお米をふやかすためにも必要だった。浴そういっぱいの水で家族の入浴はなんとか足りた。排せつ物を流すときは、入浴後の余った浴そうの水をバケツに入れてトイレへ運んで流した。半日だけでこれだけの水が必要なんだと知る機会となった。水は私たちが生きていく上で必要不可欠だ。

私は今までに、脱水症状などになったことがなかったため、水分補給の大事さをあまり感じていなかった。今回調べた中で、「のどが渴いたな」と思ったときは、すでに体内の中で水不足となっていると学んだ。これからは、のどの渴きを感じる前に水分補給をすること、蛇口から水がでることが当たり前と思わないように、災害への備え、災害が起きたときはどう動くべきか、などのシミュレーションを考えて動けるようにしようと思った。水は生命の維持だけでなく、心の癒やし、自分で考えて動くことの重要さを私に沢山教えてくれた。