

# 入選

## 水の大切さ

黒部市立清明中学校 一年 西野 佑哉

毎日当たり前のように飲んでいる水は人や動物が生命維持のために欠かせない大切なものです。飲み水はもちろん、炊事、洗濯、風呂、トイレなどの生活用水に必要なものです。田んぼや畑、家畜へ与える水などの農業用水も大切なものです。この水が、少ない場合や、また汚い水だとしたら、生活は180度激変することが想像できます。例えば、お風呂に入れなかつたり、トイレの排水が流れず不衛生で悪臭が漂ったり、病気になるやすくなつたりと、心身ともに健康が保つことが難しくなります。また、飲む水がなくなるとしたら、飲料水を飲む量が減り、人はたちまち生きていくことが難しくなると思います。

東日本大震災では、水道管が大きく被害を受け、断水期間は復旧完了まで約5か月間だったそうです。災害時に水が不足すると、喉の渇きや頭痛やめまい、筋肉の痙攣や意識障害、腎不全などの重篤な状態に至る可能性があるそうです。トイレの排水する水も不足しているため、トイレを我慢することで心筋梗塞や感染症、エコノミークラス症候群など命に関わる病気のリスクも高まります。水は、大人一人につき1日3L×家族人数分が必要とされています。私たちの体の6〜8割を占めている水は栄養分の循環、老廃物の排泄に使われている他、呼吸や発汗により絶えず水分が失われていくため、水分補給を怠れば、あっという間に水分不足の状態に陥ります。体重の約2%の水分が失われただけで、喉の乾きや食欲低下などが現れ、約6%まで及ぶと頭痛やめまいなどの症状に襲われ、さらに10%以上まで失われると最悪のケースに至る可能性もあります。

今回水について調べる中で、僕は、備蓄の大切さと、知らず知らずのうちに摂取している水が人の健康や命を繋ぐものだということを初めて知りました。備蓄については、賞味期限の管理や家族の人数分の水を何日分どれだけの量を緊急時にどのように持ち運ぶか考える

よいきつかけになりました。先ほど述べた1人1日3Lを、数日間分持ち運ぶには厳しい量だと感じました。そのため、飲み水の分は減らさず、生活用水の分を1L減らすため日頃から水の使用量を節約して、生活ができるように心がけていく必要があると思いました。例えば、食器洗いで使用する水を減らすため、なるべく使用する食器の数を減らしたり、水を節水して炊事をすることや、お風呂の時は、無駄にシャワーを出している時間を減らしたり、浴槽の水を貯めておく。洗濯は1日1回で回せるように衣類の着用を心がけることが大事だと思いました。また、体内で取り込まれた水分は自然に失われていくことを知ったため、喉が渴いていなくても少量ずつでも定期的に摂取していこうと思いました。

いつもすぐそこに、当たり前に水があること、それがとても素晴らしい、かけがえのないものだと思ってきました。人の命を繋ぐ水、生活を支える水に感謝し、自分の家族や身近な人にも語り継いでいきたいと思えました。