

The background of the slide is a light gray gradient. It is decorated with numerous water droplets and bubbles of various sizes, scattered across the top and bottom edges. The droplets have a realistic 3D effect with highlights and shadows, suggesting they are on a surface.

水と健康

上海グリーンクリニック

永田仁

The background of the slide is a light gray gradient. It is decorated with numerous water droplets and bubbles of various sizes, some with soft shadows, scattered across the top and bottom edges.

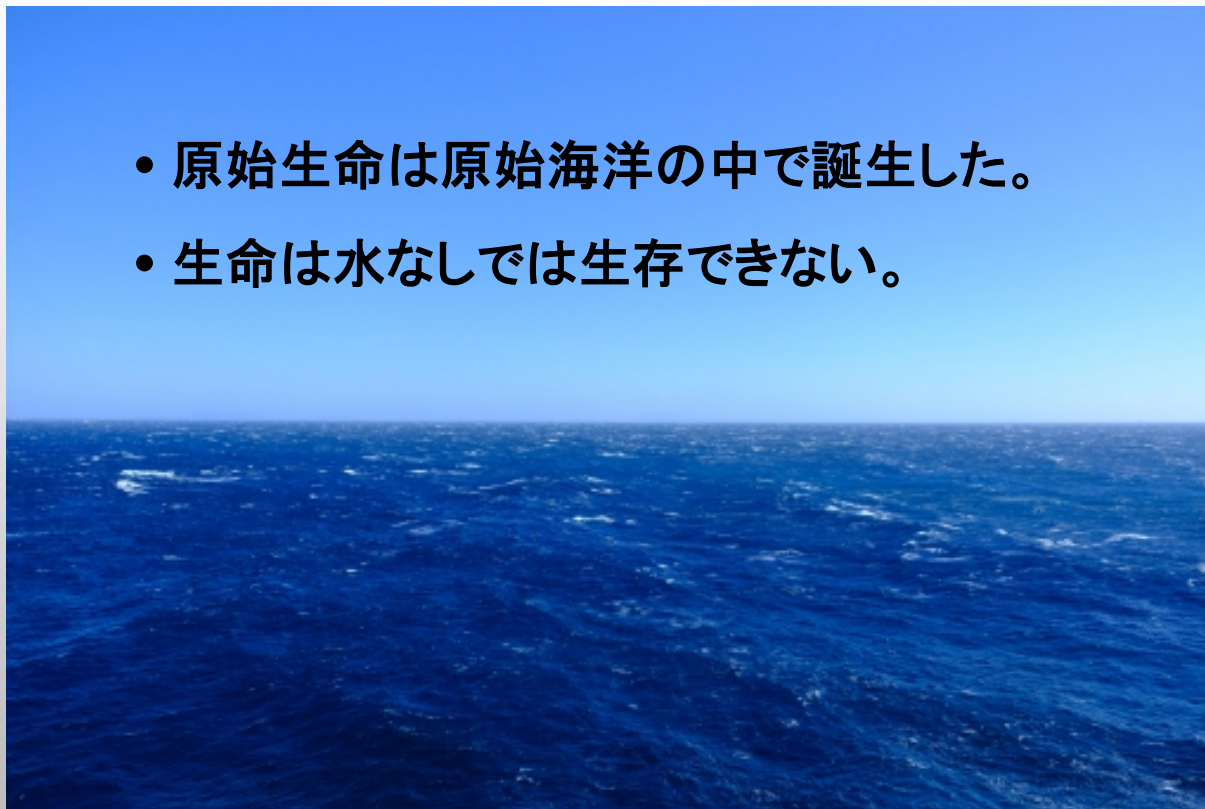
水和健康

上海瑞林诊所

永田仁

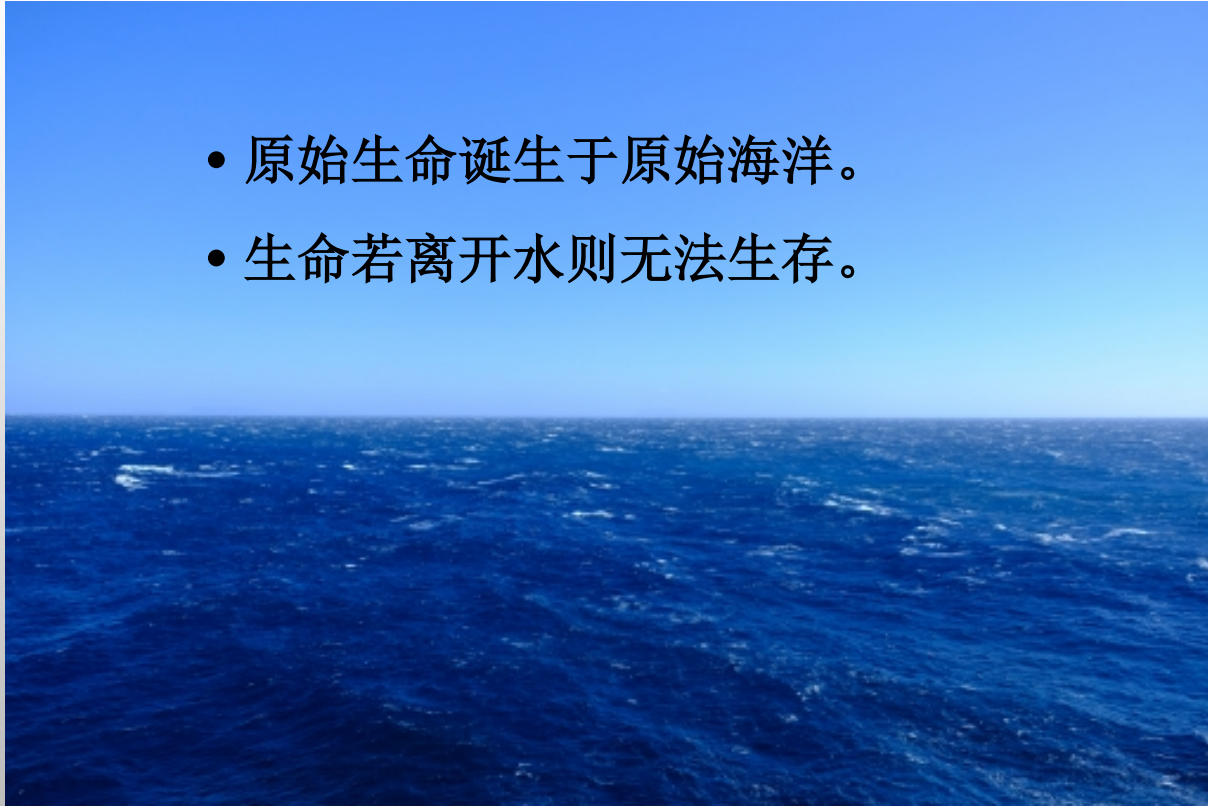
生命と水

- 原始生命は原始海洋の中で誕生した。
- 生命は水なしでは生存できない。



生命和水

- 原始生命诞生于原始海洋。
- 生命若离开水则无法生存。



人間と水

- 人間の体の 50-75% は水でできている。

胎児では約 90%

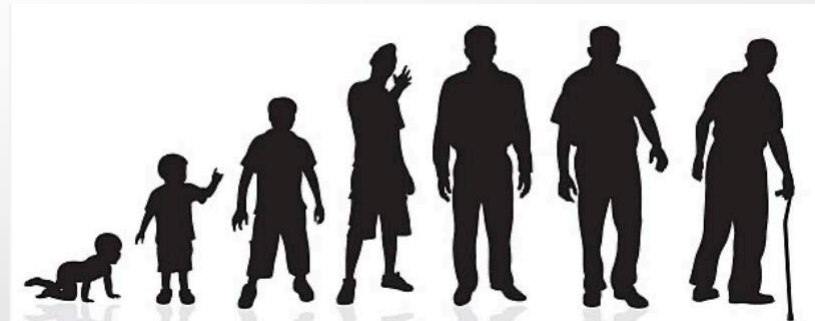
新生児では約 75%

子供では約 70%

成人では約 60-65%

老人では約 50-55% を水が占めている。

- 成長するにしたがって水分の割合が低下するのは脂肪がつくことによる。
- 老人において細胞内の水の量が減っていくのは老化現象。



人类和水

- 人体的 50~75% 是由水构成的。

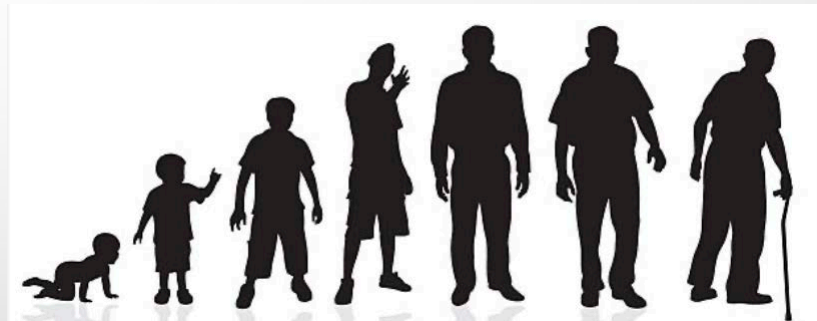
胎儿约 90%

新生儿约 75%

儿童约 70%

成人约 60~65%

老人约 50~55%。



- 伴随着身体的生长，脂肪生成，体内水分占比下降。
- 老年人体内的细胞水量减少则意味着衰老。

人間は水を飲む

- 人間の体は 100 兆個を超える細胞から成り立っている。
- 体重の 65% を占める水の約 2/3 は細胞内に存在。
- 残り 1/3 は細胞と細胞の間の細胞間液と血液に存在。
- 水と睡眠だけでも人間は、2 週間は生きられる。
- 人間は水を飲めなければ 4-5 日で死んでしまう。



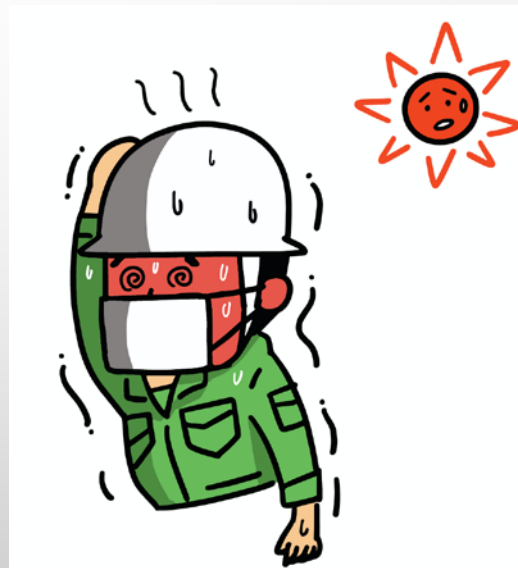
人类需要喝水

- 人体由超过 100 兆个的细胞所构成。
- 占体重 65% 的水约有 2/3 存在于细胞内。
- 剩下 1/3 存在于细胞与细胞间的组织液和血液中。
- 仅靠水和睡眠，人就可以生存两周。
- 人如果不喝水的话，4~5 天就会死亡。



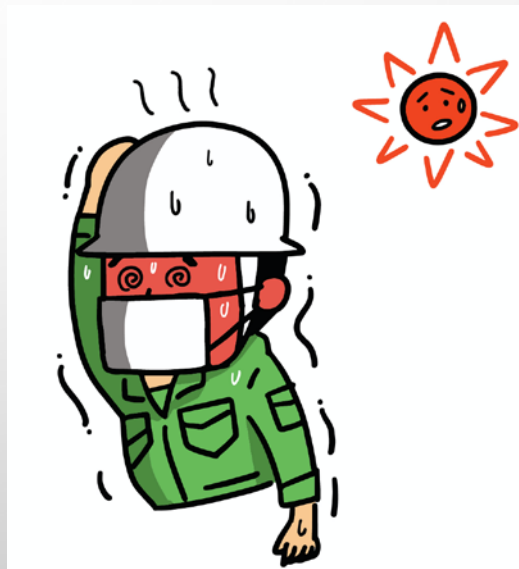
脱水

- 十分な水分摂取ができないと脱水状態になる。
- 脱水状態 → 体温調節困難
→ 無尿 → 腎不全 → 死



脱水

- 如果不能充分摄取水分，就会变成脱水状态。
- 脱水状态→体温调节困难
→无尿液→肾功能衰竭→死亡



体内の水分喪失

- 体重の 2% の水分を失う → 口渇、食思不振
 - 6% の水分を失う → 頭痛、眠気、よろめき、脱力感、情緒不安定
 - 10% の水分を失う → 筋肉の痙攣、循環不全、腎不全、意識障害
 - 20% の水分を失う → 死

体内的水分丧失

- 失去体重 2% 的水分 → 口渴、食欲不振
- 失去 6% 的水分 → 头痛、犯困、身形不稳、乏力、情绪不稳定
- 失去 10% 的水分 → 肌肉痉挛、循环功能衰竭、肾功能衰竭、失去意识
- 失去 20% 的水分 → 死亡

まとめ

- 水は人にとって欠かせない。
- 脱水症状をきたさないように十分な水の摂取が望ましい。

总结

- 水对人类来说不可或缺。
- 为了不引起脱水，最好充分摄取水分。