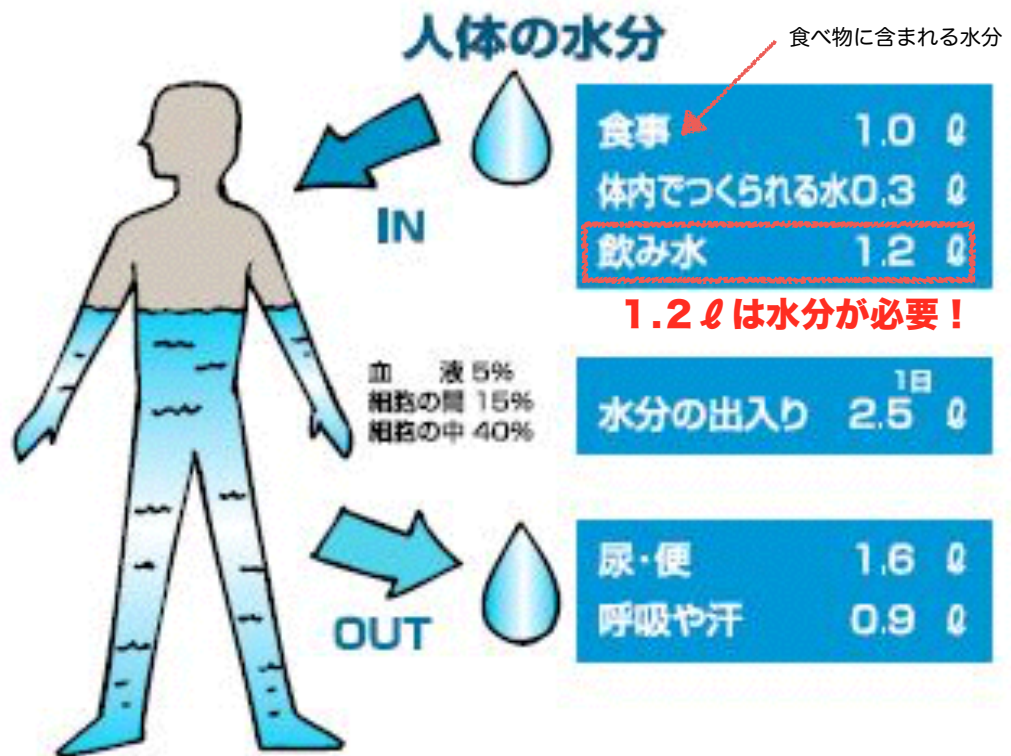


KENKO TIP

2015年8月7日



実は慢性的な脱水症状！命の水！で健康改善

佐野 秀典

人間が生きて行く上で最も大事な成分は水。水がなくなったら生命を維持することが困難になります。生まれた時、体の80%が水分、年をとると50%まで減少してきます。水は筋肉の細胞に最も多く蓄えられ、他に血液、リンパ液、骨にもそれぞれ蓄えられています。体の様々な機能は水が媒介しているのです。

ある研究では**70%近い人が慢性的な脱水症状**にあるとされています。

私たちは1日に1.2ℓの水分を必要としているのですが（上図）、実際にこの量を摂取できている方は多くありません。おそらくみなさんの頭には「**ビールは水分？**」という疑問が浮かんでいるかもしれませんが、残念ながらNO。アルコールは利尿作用が高く、摂取し

た分はすぐに排泄されるうえ、体の水分保有率を10%も低下させてしまいますから水分としてカウント外なんです。

体の水分不足は様々な健康障害の原因になっています。例えば、水不足は空腹感と錯覚し、食べ過ぎにつながるが多々あります。栄養を体の隅々に運び、老廃物を排出するのは水分の役目ですが水分不足でそれが滞れば体調悪化が引き起こるのは容易に想像できますね。

頭痛、腰痛、肩こりも水分不足が関係しているといわれ、水分摂取のバランスがとれてくると痛みが緩和することも研究でわかっています。もちろん体、血管の循環が良くなれば、代謝が上がって太りにくくなり、痩せやすくなります

し、脳への血管の巡りもよくなり脳の廊下防止にも役立ちます。

1.2ℓは最近の500mlのペットボトル3本分です。朝、昼、夜。1日のうちで分けて摂取しましょう。

特に大事なのが「お酒を飲んだ後」です。ベロベロに酔っ払ってそのままボタンキューでは自ら寿命を短くするようなもの。お酒によって血中濃度が高くなり血管が詰まりやすくなっているので、コップ1杯だけでも「**命の水**」と思って飲んでください。

熱中症予防の水分摂取のコツは汗をかく前にこまめにちびちび飲むことです。ペットボトルもう1本余分に飲むくらいのつもりで。この機会に、**水は健康の原点**であることをくっきりインプットしましょう！