

生きていく上で必要不可欠な水とヒトとの関係を紹介します。



私たちのからだの大半は水できています。ヒトの体内で水が占める割合は、年齢や性別によって差があります。

胎児は体重の約90%、新生児は約80%
 幼児は約70%、成人男性は約60%、
 成人女子は約55%、高齢者は約50%

★体内での水分の働き



1

体温調整

発汗によって体温を調整する。暑い時体内の水分は汗となり、皮膚の表面に噴き出し、その汗が蒸発。皮膚から熱が奪われることで、体温の上昇を防いでいる。

2

血液となり酸素や栄養物を運ぶ

ヒトはおよそ60兆個の細胞から成り立っている。水は血液やリンパとなって、それら細胞の一つ一つに酸素や栄養を送り、細胞の生まれ変わりを支える働きをする。

3

老廃物を体外へ排出する

水分を取ると尿が出ますが、尿には体内で不要になった老廃物がたくさん含まれている。水分を飲むことは対内を浄化し、循環を整えること、新陳代謝につながる。

★からだから出ていく水と取り込む水



水不足
 に対して体は
 即反応

2%減……………のどの渇きを覚える
 3%減……………のどの渇きを感じなくなる
 6%減……………脱水症状を起こす
 15~20%……………死に至ることもある

体内の水分がわずか2%減るとのどが渇き、3%減でのどの渇きを感じなくなり、6%減で体内の水分調整が利かなくなり脱水症状になります。約10%減の脱水で健康障害の危機、20%失うと死に至ることがあります。

1日に少なくとも1.5ℓ~2ℓの水分を摂取しましょう

★ 毎日の水のみを見直そう・タイミングと量

朝起きた時に

朝起きた時は、寝ている間に水分を失い水分不足に陥っています。血液中のミネラル濃度も高くなっているため、水分補給は重要です。交感神経を刺激して、からだを活動モードに切り替える効果もあります。



おやつ後に

おやつの後、特に甘いお菓子を食べたあとには水分補給を十分に行いましょう。体内で砂糖が分解されるためには、カルシウムが必要です。カルシウムが豊富に含まれる硬水をコップ1杯飲みましょう。

晩酌後に



お酒には脱水作用があるため、飲酒後の水分補給は大切です。コップ1~2杯の水を飲むことで、体内の代謝が活性化します。血中アセトアルデヒドの濃度が薄まり、悪酔いや二日酔いを防ぐことができます。

6:00 起床

23:00 起床

睡眠

仕事・活動

食事・おやつ

運動

入浴・晩酌

就寝

運動の前後に

運動中には大量の汗をかき、水分はもちろん、ナトリウムなどのミネラルも体内から失われています。適切に水分補給を行いましょう。運動前にコップ1杯、運動中には発汗に見合う量を適度な回数補給しましょう。詳しくは、第5号で紹介されています。



入浴の前後に

40℃のお湯に10分つかると、約500mlの水分が失われます。入浴の前後に、コップ1杯ずつの水を飲みましょう。脱水症状は血液濃度を高め、脳梗塞のリスクを高めます。十分な水分補給をしましょう。

夜寝る前に

睡眠中の水分不足は、血液中のミネラル濃度を上昇させます。血液をサラサラにするためには、就寝前にコップ1杯の水を飲んでおきましょう。体に負担の少ないアルカリ性の軟水なら更にベスト。



★ 水分補給のポイント

- 食事中に水を飲みすぎると胃液が薄まり、消化機能が低下します。
- 熱中症の時は、真水を飲むと、体内の塩分濃度が薄まりかえって、悪化しますので、スポーツ飲料か0.1~0.2%の食塩水を飲みましょう。
- 過剰な水分摂取は低ナトリウム血症を招き、水中毒を起こします。頭痛、嘔吐等々出てきます。飲みすぎには注意しましょう。
- こまめにゆっくり飲むのが理想です。体が水分不足を感じることもな

く

新陳代謝も活発になります。