



体	の	お	手	入	れ
/	水	分	補	給	

水分不足チェック…次のようなことがひとつでもあれば、水分が不足して体の中が乾いているかもしれません。

- 便秘になりやすい
- 静電気が起きやすい
- 汗をあまりかかない
- かかるとがひび割れる
- 目が赤くなりやすい
- 口の中がネバネバする



上手な水分補給…「熱中症」というほどでなくても、この夏、水分補給がうまく行かなかったために体調を崩した、という方が多く見られました。

これから涼しくなってくると思いますが、私たちの身体にとって欠くことのできない水分の補給をどのようにすればいいのかわかりませんが、考えてみましょう。

では、1日にどれだけ水分を摂取すればいいのかわかりませんが、その人の身体条件(性別・年齢・体重・筋肉量など)、その日の気温や湿度、運動量、食事の内容などによって違います。しばしば「1日〇リットル」と決めつける表現がありますが、あくまで目安です。多ければよいというものでもないようです。

他の「体のお手入れ」と同じように、自分の体の状態を観察し、体と相談しながら賢く水分をとり入れましょう。

体内の水分量を増やす方法…

- ① 少しずつ飲む…体が吸収できる水の量は、30分間に200cc程度。そのため、一気にたくさんの水を飲んでも吸収しきれずにムダに排出されてしまいます。時間をかけて少しずつ飲むことで、必要な水分をしっかりと取り入れることができます。
- ② 保湿・加湿・鼻呼吸…水分は皮膚や粘膜からも失われます。お肌の保湿や部屋の加湿に気を配ります。口呼吸は多くの水分を逃がしますので、鼻呼吸にしましょう。
- ③ 脂肪を減らし筋肉をつける…脂肪と筋肉の保水力の差と、運動して筋肉を使っている人は血液循環が良く、体の隅々まで水分が運ばれるので、細胞がみずみずしいのです。

水が足りないと、肌・目・口が乾燥、骨や関節が弱くなったり、内臓の機能が低下したりします。脳の機能退化も体内の乾燥による現象の一つとされています。また、血液中の水分が少なくなり、ドロドロになることが、心筋梗塞や脳梗塞などの一因にもなります。

体の保水力…人間が生きていく上で絶対に必要な水分ですが、水分を蓄える能力が人によって違います。赤ちゃんは体重の70%が水ですが、体が小さいのと、新陳代謝が活発なのですぐに脱水します。成人で体重の60%が水といわれますが、筋肉が多いか脂肪が多いかでかなりの違いがあります。筋肉の保水率75~80%に対して脂肪の保水率は10~20%です。しかも、太っている人は脂肪の層が厚いので、熱がこもりやすく、たくさんの汗をかきますから、筋肉質の人に比べて脱水しやすいのです。高齢者が脱水しやすいのは、加齢とともに細胞の水分量が減っていくのと、一般的に筋肉量が減っていくということもあるでしょう。

年間を通じて適度な運動をして筋肉を保つことで、夏の暑さにも、冬の乾燥にも強い体になるのです。

いろいろな飲み物…

- ① スポーツドリンク・経口補水液…脱水がひどく、早急に水分補給したいときは、原液で飲みます(浸透圧で吸収が早い)。健康な人が普通に補給するためには、半分程度に薄めてもいいです。
- ② 清涼飲料水…甘い飲み物(カロリーゼロでも)を大量に飲むのはおすすめできません。他の健康問題と関係してきます。
- ③ カフェイン飲料…それほど脱水しないので普通に飲んでいいようです。
- ④ アルコール…利尿剤ですので、脱水の原因になります。必ず水分を摂りながら飲んでください。
- ⑤ 水…いろいろなミネラルウォーターがありますが、ただの水だけを大量に飲むと血液が薄くなって「低ナトリウム血症」になることがあります。少しずつなら問題ありません。これからの季節は、常温または温かいものがおすすめです。

汗をかいても痩せません…サウナや運動でたくさん汗をかくと痩せたような気分になりますが、脱水しているだけです。運動後の体重計にガッツポーズをしている人がいますが、勘違いです。減った分の水分を補給する必要があります。

- ① 運動時の水分塩分補給が不足すると、筋肉痛になりやすいようです。疲労物質の排出が悪いということもあるかもしれません。
- ② 水分が不足すると体脂肪率は上がります。
- ③ 汗は体温調節で、脂肪燃焼ではありません。かなりハードな運動をしても、脂肪の減少はグラム単位で、普通の体重計では測定できません。

効率よく脂肪燃焼させるにはゆるやかな有酸素運動を長時間続けることで、そのための水分補給が必要です。

水を飲みすぎるとどうなる…摂り過ぎた水分は尿として排泄されるのですが、これからの季節、それほど汗をかいていないのに冷たい水分をとりすぎると、「冷え」や「むくみ」の原因になります。

食事からとる水分もかなりの量がありますので、温かい汁物や温野菜は、栄養価だけではなく体内の水分保持のためにもおすすめです。

