

水は命と健康を守る 飲料水から始める健康づくり

健康エクスプレス No. 80

水は人間に必要なもの。これからの気温の高くなる季節には、水分補給がより大切となります。今回は、健康に関わる水の情報をご紹介します。

生命活動と水

(1) まさに命の「水」

成人男性では体重の約 60%、成人女性では体重の約 50%、新生児では約 80% が水分で、人体にとって水は大量に必要とされているものです。成人の身体からは一日あたり、汗・尿などで約 2.5 リットルの水分が排出されます。一方、体内では約 0.5 リットルの水が作られますので、不足分となる約 2 リットルを食品または飲料水から摂取する必要があります。のどの渇きは人体が水分を欲しているサインとなりますが、尿が少量で濃くなっている場合も水分補給が必要なサインです。



(2) 水不足による疾病

体内の水分が不足している状態が続くと、人は右表のような疾病を起こしやすくなります。真夏のゴルフ場など、日常生活の環境と比較して高温の環境下では、汗で急激に大量の水分を失い、脳梗塞や心筋梗塞を起こす場合があります。また気温が高くなる季節には、大量の発汗によって脱水症になりやすくなります。脱水症では頭痛・めまいを生じ、場合によっては失神することがあります。水分補給は老廃物を排泄するとともに、疾病予防のためにも大切なことです。

・尿道結石	・高血圧
・腎臓結石	・心筋梗塞
・胆のう結石	・脳梗塞
・大腸ガン	・便秘
・静脈瘤	など

健康によい水・水の飲み方について

(1) ミネラルウォーターの効果

①カルシウムとマグネシウムの効果

多くのミネラルウォーターに含まれるミネラル成分(鉱物や無機物)の一つにカルシウムがあります。カルシウムは骨や歯を作るとともに、心身の活動を正常化させる作用があります。また、マグネシウムもミネラルウォーターに多く含まれており、カルシウムの働きを助けます。さらにカルシウムには動脈硬化予防の効果、マグネシウムには便秘改善の効果などがあります。病気によってはミネラルウォーターの飲用を制限される場合もありますので、医師の指示に従ってください。

②血糖値を下げる効果が期待されるバナジウム

静岡県・山梨県の富士山麓から採水されるミネラルウォーターにはバナジウムという成分が多く含まれていることが判明し、近年注目されています。バナジウム含有水については、人や動物による飲用調査の結果から、血糖値を下げる効果があると報告されました。ただし、医薬品のような強い血糖降下作用はありませんので、薬の代わりとして飲用することはできません。

(2) これがお勧め！水の飲み方

①一日あたり 1～1.5 リットルの水を飲もう！

成人が一日に摂取する必要がある水分・約 2 リットルのうち 1 リットル程度は 3 回の食事の時に摂取できています。従って通常の生活では約 1～1.5 リットルの飲料水を飲めば、健康上の問題はありません。ただし、気温が高い日や運動時には発汗量が増加するため、より多くの水分摂取が必要となります。ビールなどのアルコール類やカフェインを含むコーヒー・お茶には利尿作用があるため、これら嗜好品の量は摂取した水分量にはカウントできません。腎臓病などの病気により水の摂取量を制限されている人は、医師の指示に従ってください。



②水分摂取のタイミング

日常生活の中で、体内から多くの水分が失われるのは就寝中です。就寝中には血液の水分が失われて粘状(ドロドロした状態)になりやすいため、就寝前や寝起きにコップ一杯程度の飲料水を飲むことは脳梗塞・心筋梗塞のリスクを減少させます。また、入浴時や運動時にも大量の汗によって水分を失うため、その前後に水分を補給しておきましょう。ミネラルウォーターに含まれるミネラル成分を効果的に摂るためには、数回に分け、時間をおいて少しずつ飲んだ方がよいとされています。

《皆様の安心と安全のプレイントラスト(専門顧問グループ)》

株式会社ヤシロエージェンシーリミテッド 担当：八城一浩

〒107-0052 東京都港区赤坂3-1-2 TEL:03-3582-4511