



## カラダは水でつくられています

2013.7.8

### ★ 体内の水分

暑さが増してくると必要になるのが水です。水は生命の根源と言われるように、体重の60～80%は水分から構成されています。この水分が失われていくと老化が促進されます。特に影響を受けるのが骨格筋の筋肉量です。性成熟した後の筋肉量は急速に増加しますが、高齢になると50%以下まで減少します。高齢者は筋肉内に脂肪や線維組織（膠原線維）が増加し、それに伴って水分量が減少します。赤ちゃんはみずみずしいと言われるように、水分量が80%と細胞・組織のほとんどが水分で、多くの病気が水分補給によって改善（回復）するほどだそうです。水がいかに大切かが分かりますね。



### ★ 寝起きは血液がドロドロ

ヒトのカラダの中で網膜や血液・心臓・脳・皮膚・筋肉など弾力性のある組織は大部分が水分でできています。そのため、体重の2%程度の水分が失われるだけでも意識はぼんやりし、10%を失うと筋肉が痙攣し、意識が混濁して生命の危機に直面します。

体内を循環する血液やリンパ液の水分量は毎日180ℓにも達し、ここから老廃物がろ過されて汗や尿によって排泄されます。このようにカラダからは毎日2～2.5ℓの水分が失われるので、相当量の水分を摂取する必要があります。飲料水から1.5ℓ以上、食事から1ℓ程度摂取します。暑い日が続けば、脱水症からカラダを守るために水分の摂取はさらに必要になります。

体内の水分が最も減少するのは睡眠中で、脱水症状になる危険がある時間です。睡眠中は300～1000ml程度の汗をかく上、水分補給ができません。その結果、起床時には血液の粘度が上昇するので、心筋梗塞や脳梗塞を最も起こしやすくなります。ですから起床後の水分補給はとても重要です。就寝前の水分補給も欠かせません。高齢者の多くは夜間のトイレの回数が増すと、睡眠が中断されるという理由で就寝前には水分補給を控える傾向があります。確かに睡眠不足の原因にはなりますが、心筋梗塞や脳梗塞を予防するために就寝前にコップ1～2杯（200～300ml）の水分補給を実施しましょう。

### ★ ミネラルたっぷりの水を飲もう

水分補給を十分にしないと、老化の進行を速めることにもつながります。加えて、補給する水分にはミネラルが豊富に含まれていることや、電解質バランスが良いことが重要です。水分は細胞の内と外・組織内に存在し、細胞膜を出入りします。その際の電解質の濃度差が生命の維持、つまり細胞の活性化につながり、老化の進行を抑制します。

ストレス社会の今日、過酷な競争社会から逃れて田舎で暮らすのも良いですが、老化を遅らせるためにはある程度のストレスは必要で、刺激ある生活・活気ある生活は健康維持にもつながります。

水は生命の根源です。カルシウムをはじめとするミネラルを豊富に含む水を、毎日たっぷり（2ℓ以上）飲んで、肥満・高血圧・動脈硬化・糖尿病などを引き起こさないカラダづくりをすることが老化を予防し、遅らせることにもつながります。暑い日には水をたくさん飲んでカラダを休めましょう。