



トムズの

‘知っとど’コラム



VOL.142



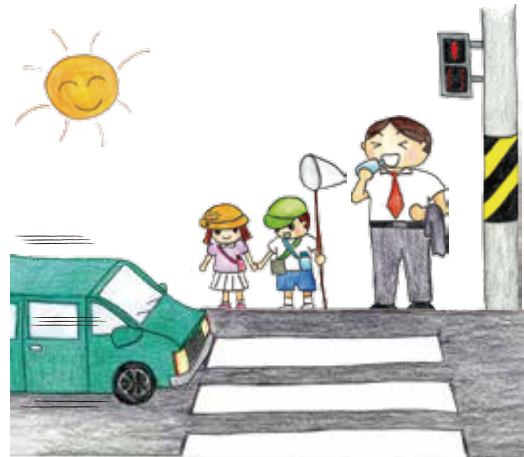
良い水をたっぷり飲んで夏を乗り切ろう

2014.8.4

夏はたくさん水を飲もう

日本全国で梅雨が明け、列島にいきなり猛暑の毎日がやってきました。日中、太陽が出ていなくても、気温は30℃を超えて蒸し暑く、汗がたくさん出ます。多くの人が熱中症を防ぐために、ペットボトルに水などを入れて持ち歩くようになっていきます。

ヒトのカラダは約60%が水分です。つまりカラダには水が不可欠であり、生命維持には水が深く関与しています。ヒトは水を全く飲まないで10～14日で死に至ります。特に、夏場は体内の水の消費量が著しく、室内でじっとしていても熱中症になる可能性があります。



水の質が健康の鍵

日本は上水道が全国的に普及しており、蛇口をひねれば直接飲める水が出てきます。水道水の衛生を保つために塩素が注入されており、夏場には極めて多く投入されるため、朝一番の水道水は塩素の匂いがするほどです。塩素消毒は水からの感染症を防ぐ目的で行われていますが、塩素は腸内の細菌バランスを破壊します。また、塩素注入の結果、トリハロメタンという発ガン物質も生じます。

体内に入り血液やリンパ液となった水は、体内を巡って全ての細胞に栄養や酸素を運び、同時に細胞が出す老廃物を排出します。生命を維持する体温や浸透圧を一定に保つのも水です。血液中の老廃物を腎臓の糸球体でろ過し、尿中に排出して、血圧を一定に保つのも水の働きです。カラダをつくる水が生命を維持しているのです。

健康は、毎日飲む水の成分で決まります。特にカルシウムやマグネシウム含量が多いことが重要です。カルシウムは腸の蠕動運動を活発にするので便秘を防ぎます。腸が活性化するので免疫力も高まります。カルシウムは加齢とともに腸からの吸収性が低下します。これを補助するのがマグネシウムです。マグネシウムは糞便を軟らかくし、排便量を増やします。便秘の状態が続くと、腐敗菌である悪玉菌（ウェルシュ菌）が腸内で異常に増殖し、腸内細菌叢のバランスが崩れるので免疫力が低下します。しかも大腸粘膜に老廃物が長く滞るので、腐敗物質が大腸粘膜を傷つけるため、大腸ガンとなる危険度が高まります。マグネシウムは大量に摂取しても吸収量には限界があり、それ以上は吸収されずに便とともに排泄されます。逆に摂取量が少なければ、すぐにマグネシウム欠乏になります。

カルシウム・マグネシウムたっぷりの水を

カルシウム摂取が不足すると、血中カルシウム濃度を保つために骨のカルシウムが血液中に溶け出します。それが血管壁に付着して動脈硬化を引き起こします。血管壁は弾力性を失い、損傷を受けやすくなって、血管内に血栓が生じ、その結果、脳梗塞や心筋梗塞を発症します。カルシウムやマグネシウムなどの微量元素を含む水を毎日摂取することで、脳梗塞や心筋梗塞の予防につながります。またカルシウムやマグネシウムを多く含む水を食事の前に飲んでおくと、胃の酸性度が薄められ、脳の満腹中枢を刺激するので満腹感が得られます。つまり、水を飲むことでエネルギー代謝が活性化するので肥満の防止にもなるのです。

暑い日には、冷たい物や冷水を多量に飲む機会が増えます。ミネラル成分を豊富に含む水をたくさん飲んで健康に過ごしましょう。

