



## ロコモと熱中症を予防してこの夏を健康に

2016.8.1

### ロコモにならない！

食生活の変化はさまざまな健康問題を引き起こしており、栄養バランスが崩れたり、ダイエットによる栄養失調が拡大しています。高齢者においては筋肉量の低下によるロコモティブシンドローム（ロコモ）が老化を加速させているといいます。

高齢化する日本では、筋肉量を高めることがロコモの予防に欠かせません。筋肉は健康な生活を維持する上で運動器の役割を果たします。安静時の代謝は30%を筋肉が担っています。筋肉量は20代をピークに徐々に低下し、60代を過ぎる頃から急激に低下します。筋肉量の低下が老化も速め、生活習慣病の発症リスクを高めます。

日本人は一般的に、朝食は軽めでタンパク質より糖質を中心に摂っています。朝食時に肉類などのタンパク質を摂るのは胃の負担になるという人は、肉類を少量にして魚類や大豆などのタンパク質を加えることをお勧めします。

筋肉は筋タンパク質の合成と分解のバランスによって維持されています。食物からのタンパク質は消化され、アミノ酸に分解されて吸収されます。タンパク質を効果的に摂取することで筋タンパク質の合成が促進され、筋肉量が維持されます。筋肉を増やし、合成するには必須アミノ酸の中でも特に、分岐鎖アミノ酸と呼ばれるロイシン・バリン・イソロイシンが中心的な役割を果たします。分岐鎖アミノ酸を摂取することで血液中のアルブミン濃度が高まるので、筋肉の合成効果が進みます。血液中のアルブミン濃度が高い値で維持されると健康体を維持できます。筋肉を増やすには運動をするのが一般的です。筋肉トレーニングは若い人には有効ですが、高齢者では散歩程度の適度な運動で十分で、激しい運動は、骨折したり心臓に負担がかかるなど、むしろ逆効果になりかねません。ミネラル成分を豊富に含む水や分岐鎖アミノ酸（サプリメント）を摂りながらの適度な運動が効果的です。つまり、運動と栄養素の摂取を組合せることで筋タンパク質が摂取できるのです。

### 熱中症にならない！

最近では室内でも熱中症対策が必要となっています。熱中症は体内の水分や塩分量のバランスが崩れ、体温調節が働かなくなる状態で、大量の発汗・筋肉痛・吐き気・倦怠感が現れます。高齢者はすぐに脱水状態となり、元気がなくなって、トイレに行く回数が増えます。この症状が現れたら200～400mlの水を飲みましょう。脱水症に気づくポイントは体重です。1週間で1～2kg（4%）以上の体重減少があれば脱水症の可能性あります。汗がかけなくなって、体温が上昇するなど症状が強くなったら病院に行きましょう。

水分を補充する場合、体内に水分やミネラル成分（電解質）が速やかに取り込まれることが望ましいので小腸から吸収されやすい成分、つまり、吸収性に優れたナトリウム・カリウム・カルシウム・マグネシウムなどミネラル成分が含まれていることが大切です。加えて、体内に水分として保持され、すぐに尿中へ排泄されない水でなければいけません。水分保存効果のある水が脱水症対策には優れており、効果を発揮できるのです。

電解質バランスの優れた水とは、水に溶けた微量元素でイオン化しているため、電気伝導率が高いほど電気がよく流れます。つまり、電気伝導率が高い水は小腸からの吸水性に優れており、水分保持効率が高い水なのです。このような水をこまめに飲むことで熱中症を予防できます。サンゴカルシウムが溶けた水は電気伝導率が12660μS/cmであり、カルシウムやマグネシウムなどのミネラル成分が豊富に含まれているので、小腸からの吸収性が最も高い水です。

**室内でも熱中症になるので十分注意しましょう**

### 健康に夏を過ごしましょう

ロコモ予防のためにカルシウムを摂って骨密度を上げ、分岐鎖アミノ酸で筋肉を増やし、こまめにミネラル成分豊富な水分を摂取することで熱中症対策をする、昼間の暑い時間は室内で休養し、朝と夜の涼しい時間には散歩をするなどの生活習慣で、熱中症や老化を防ぎ、健康に夏を乗り切りましょう。

