



トムズの

‘知っとど’コラム

謹んで新春のご挨拶を申し上げます。
希望の新年となりました。
この1年がみなさまにとって良い年になりますようお願いいたします。
『知っとどコラム』も気持ちを新たに始動いたしますので
よろしくお願い申し上げます。

VOL.75



体内の水バランスを見直そう

2012.1.9

◆◆腎臓の働き

ヒトが生きていく上で水は絶対に欠くことはできません。そして、水に含まれるミネラルバランスは極めて重要です。ヒトは毎日水を飲み、飲んだ水は体内を巡って最後には尿として排泄されます。尿は、腎臓で作られ、尿管・膀胱・尿道を通過して1日4～5回、合計で1～2ℓ体外へ出されます。腎臓は、体内の老廃物を運んできた水を処理し、きれいな水にするリサイクル工場のようなものです。尿の色は通常淡黄色から黄褐色ですが体調によって変化します。飲む水の量が多いと色は薄くなり、激しい運動などで大汗をかいた時や、高熱が出た時、疲労した時には量は少なく、色は濃い赤褐色となります。血液が混ざった尿は血尿といい、尿道炎・膀胱炎・腎炎・結石・前立腺ガン・膀胱ガン・腎臓ガンなど何らかの異常が起きていることを知らせます。また、尿量が減った場合は急性腎不全・膀胱炎・尿路結石・腎臓結石が考えられ、血液の粘度が高まり、血栓を作りやすくなって、脳梗塞や心筋梗塞が起こりやすくなります。そのような時に腎臓は、尿細管からの水の再吸収を促進して体液を調節し、尿を濃くし、水分がカラダから失われるのを抑えます。それによって細胞内のカリウムと細胞外のナトリウム濃度を常に一定に保っているのです。

◆◆酵素の働き

生物が生きていく上で酵素は重要な働きをしています。酵素は、体液のpH（水素イオン濃度）によって反応が著しく変化します。カラダの水分量を調節して体液のミネラルバランスを常に一定に保つには、老廃物を排泄する腎臓の働きや、発汗による体液の調節システムを構築している水が重要なのです。ヒトのカラダの約60%は水分で、ヒトが生きていくためには1日当たり2ℓ以上の水を摂取しなければなりません。水の働きは、栄養素や酸素の運搬・老廃物の排泄・新陳代謝の活性化・体温を一定に保つための発汗・有害物質の希釈や嘔吐剤・動脈硬化の予防・肥満の予防と解消などです。



◆◆ミネラルたっぷりの水を

ヒトは、老化に伴って腎臓における水分保持能力が低下し、体内の水分量が減少していきます。また、脳には血液の濃縮度を感知し、水分補給を促すセンサーがあります。加齢とともにこのセンサーの感度が鈍り、体内の水分不足や喉の渇き、慢性的な脱水症状を自覚できにくくなります。ですから、高齢者は特に水分をこまめに摂取するよう心がけることが必要です。

常に水を用意しておき、気がつけば水を飲むという習慣は若い頃からつけておきましょう。飲む水は、ミネラル成分（カルシウム・マグネシウム・鉄・銅・フッ素・セレン・マンガン・亜鉛など）が豊富に含まれている水を選んで飲みましょう。そして、これらのミネラル成分が有効に小腸（消化管）から吸収されるためには、マグネシウムの助けが必要です。なかでも水溶性で吸収性に優れたマグネシウムを摂取しましょう。マグネシウムは適用範囲が極めて狭いので、過剰分は吸収されずに排泄されてしまいます。このように、体内の水のミネラルバランスを維持するためには、ミネラルたっぷりの水を毎日、毎日飲むことが大切なのです。

