

毎日の健康なくらし

# 水分補給

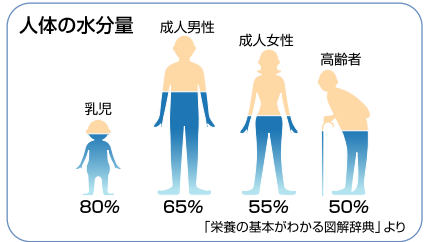
体の約60%は水分で構成されており、  
 栄養素の代謝を行い全身に運ぶ、体温を保持する、皮膚の乾燥を防ぐなど生命維持に不可欠なものです。  
 発汗が多いと尿量が減り、水分を多量に摂ると尿量が増加するなど、  
 その量は常に一定に保たれるように調節されています。  
 水分補給をせずにそのままですと、大変な病気につながる恐れがありますよ。

## 「脳梗塞・心筋梗塞」

水分が不足すると血液中の水分が失われ、どろどろになり詰まりやすくなってしまいます。脳梗塞・心筋梗塞は血管が詰まってその先へ血液が流れなくなってしまう病気。場所によっては重篤状態になることも少なくありません。脳梗塞は午前中に起こりやすいといわれています。それは寝ている間に汗をかいて水分不足になっているから。寝る前と起き抜けのコップ1杯の水で予防しましょう。

## 「便秘」

水分が不足すると消化器官からも水分が摂られるため便が硬くなり、腸の働きが落ちてしまいます。起き抜けにコップ1杯の冷たい水を飲むと腸が刺激され便秘解消に。



## 血液の流れ

血液は、体内に酸素と栄養を運ぶ重要な役割を担っていると同時に、老廃物や過剰な物質を運び出し、体外に排出するという大切な働きをしています。血液の半分以上は血しょうという液体で血しょうの91%が水分で出来ています。この水分に体に必要な栄養などが含まれており、全身に運ばれていきます。

## 腎臓の働きとデトックス

体内の血液は1時間に15回、腎臓を通過し、きれいにされます。腎臓は血液中の不要物を多量の水とともにろ過し、その後まだ必要なものと水分を再び吸収し、残った不要物と水分を尿として送ります。また腎臓は体内の水分調節をサポートし、体内の水分バランスをキープしています。

## 体温を調節

体温を調節する働きを持っています。水には熱しやすく冷めにくい特長があり、熱を持ったまま安定する特性があり、体温を保っています。また、汗をかいて体温を一定に保つ働きをしています。



単なる虫と書いて蝉。夏の暑い季節にしか登場しない蝉。ただでさえ夜は寝苦しく、日中はジリジリと照り付ける太陽の下で汗を拭いながら日々を過ごす中で、時折「ジジジジジ…」と周囲から蝉の鳴き声が聞こえてくると、さらに暑さが増幅されます。人はこの耳障りな蝉の鳴き声をできるだけ単なる「音」として頭の中で処理しようとする、つまり暑さを感じさせない蝉の鳴き声とその蝉そのものの存在を消したいということから、単なる虫と思うようになり漢字を「蝉」と書くようになったのかもしれない。

しかし、この単なる虫も最近は少し様子が違うようです。それは私が幼かった約30年前と比べ、樹木にしがみついて鳴いているクマ蝉の数がとても多くなったことです。この現象、クマ蝉について少し調べてみると、クマ蝉の生息は西日本に多く分布し以前は東日本では見られなかった蝉の一種であったそうですが、20世紀後半ごろからは東日本でもよく確認されるようになり、今でも年々北上を続けています。これは都会のヒートアイランド現象や地球規模での温暖化が少なからず影響しているという説もあり、この単なる虫も必死で生き残る場所を探しているのでしょう。

皆さんもご存知の通り、一般知識として蝉は成虫となって自由に空を飛べる時間はわずか約1週間。蝉と言われる成虫になるまでには地中に3~5年、蝉の種類によっては15年もの歳月を経て育ちます。幼い頃にこの蝉を網で捕らえ小さな籠に入れて家に持ち帰ると、両親から蝉の一生についてよく話を聞かされたものです。当時はただ蝉を捕まえ、満足気にその蝉を鑑賞することが楽しかったのですが、今一度この蝉について少し調べてみるとおもしろいことがいくつかあります。

まず蝉が羽ばたく瞬間に「おしっこ」をするのは、天敵への威嚇などを目的として行うのではなく、できるだけ体を軽くして飛ぶことを目

的としているためであり、蝉捕り時に網から逃した際にかけられたこの「おしっこ」の成分、実はほとんどが水で私たちが衛生面を心配するような有害物質は含まれていません。

また樹木などにたくさん付いている蝉の抜け殻についても少し調べてみると、当然のことながら蝉の種類によって形も微妙に異なり大きさも様々です。この抜け殻、目を凝らしてよく観察してみると下腹部端のわずかな形状の違いではありますが、この抜け殻から飛び立った蝉がオスであったかメスであったか判別することができます。下腹部端に小さな突起があるのがメスで、突起がないのがオスなのです。普通は突起があるほうがオスですが、これは蝉の繁殖方法に違いがあるらしく、メスは樹木などの極めて細い隙間に卵を産み付けるため生殖器がこのような生態となっているようです。またスジアクマゼミの抜け殻は昔から中国では蟬退(センタイ)として漢方薬に重宝され、熱性疾患・咽喉腫脹・発疹に効果があるとされています。日本においては昔からの迷信として、蝉の抜け殻を煎じて子供に飲ませれば「夜泣き」に効果があると言われており、これは「蝉は夜遅くには鳴かない」という思想からです。

このように蝉はただ夏の風物詩としてだけではなく、さまざまところで人と関わりの持っており、うるさいだけの単なる虫ではないのです。蝉の鳴き声は夏に欠かせない存在ではありますが、この鳴き声を聞く人が公私時間に追われ、心にゆとりがなければ暑さを増幅させるただ耳障りな「音」として処理してしまう反面、自然を感じる余裕が心のどこかに少しあれば、蝉の鳴き声や抜け殻も風情として楽しめることができるでしょう。この夏、単なる虫の鳴き声(蝉)を皆さんはどのように感じる事ができるでしょうか?

永大産業株式会社 富山 康裕

## 水分補給にもちょっとしたコツがあるのです。

### 理想の水分補給のタイミングは?

- 朝目覚めるとき ●午前10時と午後3時くらい
- 入浴前後 ●寝る前 ●1日3回の食事のとき

こまめに臨機応変に、が水分補給の最大のポイント!!

※一度にたくさん(3ℓ以上)飲むと腎臓への負担が大きくなります。



### 正しい水分補給!

汗などで体重の約1%の水分が失われるとのが乾き、不足を補う仕組みが働きます。しかし「のが乾いた」と思った時に水を飲んでいただけでは実は遅いのです。すでに体内の水分は不足してしまっています。

### のが乾いたと身体が感じる前に飲むのが水分補給のポイント!!

また「汗をかく」というのは水分不足になるだけではありません。水分と一緒に体内の大切なミネラルも失われてしまっているのです。ですから水分補給には「水」だけではなく失われたミネラルも一緒に補給することを心がけましょう。ただし、いくら大切でも一度にたくさん飲むのもよくありません。のどの渇きは抑えられますが過剰の水が胃液を薄めたり、更に過剰な水分を処理しようと腎臓に負担がかかたりします。

### 何を飲んでもいいの?

- スポーツドリンク・ジュース… 糖分が多く含まれているものもあります。カロリー表示などをよく見て。
- コーヒー・紅茶… 利尿作用があるため、飲んだ分以上の水分をだしてしまいます。あくまでも嗜好品として。
- お茶… こちらも利尿作用があるため、飲んだ分以上の水分をだしてしまいます。苦味の成分である「タンニン」が鉄分の吸収を阻害するのでミネラル不足の人は要注意。
- 牛乳… 飲み物というよりは哺乳動物の赤ちゃんの食べ物と考えたほうがよいでしょう。たんぱく質や脂肪を多く含み、水分補給としては好ましくありません。
- ルイボス茶… フラボノイドを含み、夏の水分補給に適しているといわれています。

正しい水分補給でこれからの季節を楽しく過ごしましょう!!

IT技術を通してお客様に新たな価値をご提供する

**HBM 株式会社 阪南ビジネスマシン**  
 URL <http://www.hbm-web.co.jp>

Office Solution Service&Support Design&Printing

販売・ネットワーク、システム構築・メンテナンス、プリントサービス  
 本社:堺市中区深井北町3275番(東北1号線沿い) TEL.072-277-0855(代)  
 富田林支社/泉佐野支社/大阪支社/和歌山出張所

努力と夢を大切に・会社に魅力を・人生に幸を

**M 不動産総合サービス**  
**(株)三阪総合事務所**

グループ内有資格者

不動産鑑定士(1) 司法書士(1) 行政書士(2) 一級建築士(4)  
 土地家屋調査士(4) 測量士(3) 土地区画整理士(1) 税理士(2)  
 美原事務所 072-361-3190 大阪事務所 06-6264-5761