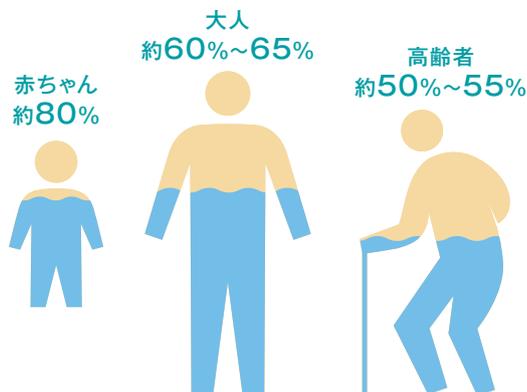


改めて考えてみましょう!! ヒトの体と水のイイ関係～量と質～

テーマ: 体の水の量

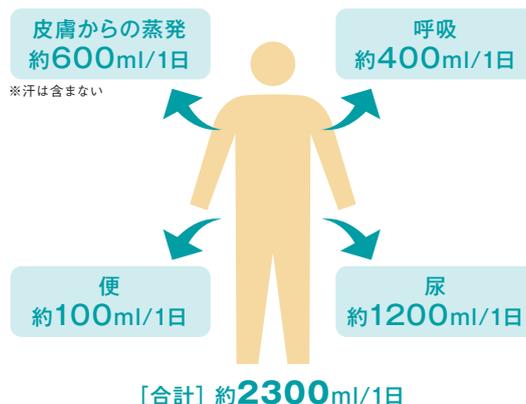
体内の水分量は若さのバロメーター

みなさんご存知のように、私たちの身体の半分以上は水分です。また、身体の種類や性別などで多少の差はありますが、年齢でも体内の水分量は大きく異なります。赤ちゃん(新生児)の場合は、水分が身体の約80%。それが、大人(成人男性)では約60~65%、高齢になると約50~55%まで減少すると言われています。つまり、身体の水分率は、若さを図るバロメーターでもあるのです。



体から出ていく水

体の中の水は、血液として体内をめぐるなどして、常に動いています。さらに、様々なかたちで意識・無意識に関わらず体外に出て行っているのです。例えば、息を吐くときにも、肺から常に水分は出て行きます。肺や気道は常に湿っていて、この水分が呼吸で、1日に約400mlも出て行っているのです。もちろん、皮膚からも1日約600mlの水分が蒸発します。知らないうちに、合わせて約1000mlもの水分が体から失われているのです。これに加えて、尿・便などわかりやすいもので、健康な人の尿からは約1200ml、便からは約100mlの水分が排出されます。つまり、合計で少なくとも1日約2300mlもの水が体外に出て行くのです。



水なしでは5日も生きられない?

人間は、食べものがなくても、水と睡眠さえしっかりとってれば2~3週間は生きられると言われます。でも、一滴の水も取らなければ、せいぜい4~5日で命を落としてしまいます。脱水症状になると、体温を調節のための汗が出なくなり体温が上がります。加えて、汗や尿が出なくなることで、体内に老廃物が溜まり、血液の流れも悪くなります。結果、機能障害を起こして、死に至るのです。

これはもっとも恐ろしい例ですが、例えば、水分不足は様々な影響を及ぼします。例えば、たった約2%の水分が失われただけでも、口やのどの渇きだけでなく、食欲不振などの不快感が出るようです。さらに、約6%の不足では、頭痛・眠気・よろめき・脱力感などに襲われます。10%不足すると、筋肉の痙攣・循環不全・腎不全。それ以上では、意識が失われ、20%の不足で死に至るといった報告があります。

| | |
|--------------|------------------------|
| 約2% 減少 | 口やのどの渇き、 食欲不振などの不快感 |
| 約6% 減少 | 頭痛・眠気・よろめき 脱力感など |
| 約10% 減少 | 筋肉の痙攣・循環不全 腎不全など |
| 約10%以上 減少 | 意識が失われ、 20%の不足で死亡 |