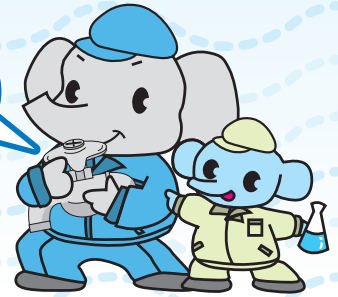


水道の泉

これ以外にもまだまだあるよ!調べてみよう



水道豆知識 vol.29 〈水の知識編〉

皆さんが何気なく飲んでいる水ですが、人の身体にはとても大切なものなのです。それにも関わらず、正しい知識を持っている人は少ないのではないのでしょうか。そこで今回は、水の知識について紹介します。



Q1 朝起きたら水を飲むのが健康にいい?

A 人間は寝ている間にもコップ1杯程度(約200~300ml)の水分を失うので朝起きてすぐに水を飲むことは必要なのです。

しかし、たくさんの水を飲む必要はなくコップ1杯(100~200ml)が適量で、一気に飲まずに少しずつゆっくり飲みましょう。

水の温度ですが、腸から吸収されるのに最適な温度は、5~15℃というデータがあるので、常温からやや低めの水がよく、冷たすぎる水は身体を冷やしますので注意しましょう。



Q2 就寝前に水分を摂り過ぎると、むくみの原因になる?

A むくみの原因は、水分の摂り過ぎではなく塩分の摂り過ぎではないでしょうか?むしろ就寝前に水分を補給することはおすすめです。

脳卒中が明け方に多いのは、汗などで身体の水分が失われて血液が必要以上に濃くなっているからです。

就寝前にコップ1杯の水を飲むことを習慣にしてください。



Q3 お茶を飲んでも水分の補給にならない?

A お茶・コーヒー・ビールは補給した量以上に排出されるので水分補給にはなりません。まず、お茶とコーヒーにはカフェインが含まれているため利尿作用があります。

また、ビールのアルコール分は脳に作用し、水が腎臓を何度も通過してリサイクル機能をブロックして飲んだ以上の水分が排出されるので正しい水分補給とはいえません。

ですから水分補給には水を飲むようにしましょう。



Q4 水を飲みすぎると危険なの?

A 大量に水を飲みすぎると血中のナトリウム濃度が著しく低下して、腎臓が排出するべき水分を再吸収してしまい、体内の水分が急激に増えるのです。

そうすると「身体がだるい」・「吐き気がする」・「筋肉のけいれん」などが起こります。

さらにひどくなると意識を失ったり、呼吸困難になったり命の危険にもつながります。

運動時には、水だけを飲まずに多少塩分を含んでいるスポーツドリンクなどを飲むようにしましょう。