

水と健康の基本情報



1.体内で作られる水

「体内で作られる水」とは、タンパク質や炭水化物、脂肪などの代謝によって得られる水を指します。運動や温熱環境のために発汗量が通常より多いときには、それに見合う水分量の確保が必要となります。

2.脱水と健康障害

尿、汗等の喪失量に見合う水分を適量摂取できれば、血漿浸透圧は一定に保たれますが、水分摂取量が不足すると血漿浸透圧が上昇し、のどが渇き、尿が濃縮されます。水分の摂取量不足は、健康障害や重大な事故の大きなリスク要因の一つとなります。

[1]熱中症

発汗によって血液中の水分が減少すると、生体内では細胞外液と内液の移動によって循環機能に支障を来さないような体液を維持するような調整が行われます。しかし、水分補給を行わないと、脱水による血液の濃縮のために循環不全を起こし、酸素や栄養素の運搬あるいは体温調節にも重篤な障害を起こして、熱中症を起こすことがあります。

熱疲労(血流増大の要求に心臓から送り出す血液量が追いつかなくなった状態。脱力感、倦怠感、めまい、悪心などの症状から始まり時には失神も見られます。)

熱痙攣

熱射病(異常な体温上昇により中枢神経障害を起こした状態。血液が固まらなくなったり、全身の臓器障害を合併したりすることが多く、死亡率も高くなります。)

熱中症による死者数の発生状況は、それぞれの年の気象条件によって大きな変動が見られますが、冷夏でもかなりの発生が見られます。

年齢・性別の死者数の発生状況は上右図のとおりで、労働現場だけでなく、スポーツ活動や日常生活の中でも死者の発生が見られます。

[2]脳梗塞(のうこうそく)

脳梗塞とは、脳血管が閉塞又は狭窄し、脳虚血を来し、脳組織が酸素、または栄養の不足のため壊死、または壊死に近い状態になる疾患を言います。平成18年の人口動態統計によれば、脳梗塞による死者数は78,975人で日本人の死亡原因の中でも多くを占めており、また、後遺症を残して介護が必要となることが多く、福祉の面でも大きな課題を伴う疾患です。



[3]心筋梗塞(しんきんこうそく)

心筋梗塞とは、虚血性心疾患のうちの一つで、冠動脈の血流量が下がり、心筋が虚血状態になり壊死、または壊死に近い状態になる疾患を言います。平成18年の人口動態統計によれば、急性心筋梗塞による死者数は45,039人で日本人の死亡原因の中でも多くを占めています。

[4]その他

その他、いわゆるエコノミークラス症候群(深部静脈血栓症)等の予防のためにも、水分補給は重要とされています。

3.健康のための水の飲み方

のどの渇きは脱水が始まっている証拠であり、渇きを感じてから水を飲むのではなく、渇きを感じる前に水分を摂ることが大事です。水分が不足しやすい、就寝の前後、スポーツの前後・途中、入浴の前後、飲酒中あるいはその後等に水分を摂ることが重要とされており、枕元に水分をおいて就寝することも重要です。水分の摂取量は多くの方では不足気味であり、**平均的には、コップの水をあと2杯飲めば、一日に必要な水の量を概ね確保できます。**



※厚生労働省サイトより引用