

家庭でできる健康管理



宣言

明るい
笑顔

すぐ
返事

伝える
元気

げんき君 ホームページ

健康に関する情報がいっぱい

<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ



水を飲んで 生活習慣病を予防

水分の摂取量と健康は密接な関係があり、ちょっと注意して水を飲むだけで生活習慣病の予防に役立つことが分かってきました。また、健康を保ち、若さを維持するのにも効果的とされています。

水と健康について

水は栄養の循環や老廃物の排出、体温や血液濃度の調整など、生命維持の基礎となる大変重要な役割を果たしています。



しかし水分は摂り過ぎても、不足しても、体によくありません。

☒ 体内に水分が不足すると、血液の濃度が高まり、血管が詰まりやすくなり、様々な病気を引き起こします。

☒ 反対に、水分を多く摂り過ぎると、腎臓に負担がかかり、疲れやすいといった症状を起こします。

一日に補給したい水分は

1.8リットルです

約2リットルです

2リットルとは...



500mlのペットボトル
4本分です

効果的な水分の飲み方

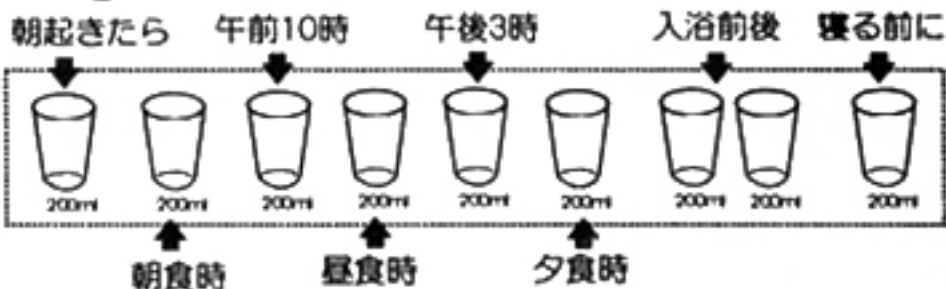
水



水分が一度に吸収される量は
250ml程度です。

1回に飲む水分量は200ml程度にして、
(コップ1杯分)
何回かに分けて水分を補給しましょう。

飲む理想のサイクル



ポイントは...

のどが渴いてから水を飲むのではなく、
渴く前に水分補給をしましょう。

●水を飲んで生活習慣病を予防しよう●

脳梗塞 心筋梗塞



寝る前または朝起きたら
コップ1杯の水を!

中高年の方は特に大事です。
脳梗塞や心筋梗塞が明け方から午前中にかけて起こりやすいのは、寝ている間に発汗などで体の水分が失われ、血液中の水分も不足します。すると血液の濃度が高まり、流れにくくなるうえ、血栓ができやすくなるのです。血栓が脳血管で起きれば、脳梗塞を起こし、心臓の周りの動脈で起これば心筋梗塞になります。

水分が不足している



血管が詰まりやすい

水分が足りている



血管が詰まりにくい

予防のために、水をコップ一杯、寝る前または起き抜けに飲むようにしましょう。
お腹を冷やすのが心配であれば、ぬるめの水にしましょう。

糖尿病



こまめに水分補給を!

糖尿病は、すい臓から分泌されるインシュリンというホルモン不足や、その働き低下に起因します。不足したり、働きが低下すると、新陳代謝が妨げられます。

脱水状態が引き起こす糖尿病昏睡を避けるためには、尿を出したら飲む、汗をかいたら飲むという習慣づけが必要です。

高尿酸血症 (痛風・尿路結石)



寝る前にコップ
1~2杯の水を!

高尿酸血症とは、体内でつくられたり、食物から摂取される尿酸(これも老廃物)の排泄が追いつかずに溜まった状態のことです。尿酸が一定値以上になると、血液や尿中に溶けきれず結晶化し、痛風や尿路結石を引き起こす原因になります。

就寝中は水を飲まないため、早朝の尿は濃縮し、酸性尿に傾きやすくなります。酸性になると、尿酸はさらに溶けにくくなる性質を持っているので、就寝前のコップ1~2杯の水分摂取は重要です。

便秘解消と 美肌に!



朝起きたら
コップ1杯の冷水

便秘が男性より女性に多い原因は、女性は皮下脂肪が多く、腸の運動がうまくいかないことや、ダイエットによる偏食などがあげられます。

便秘は肌荒れ、吹き出物、ニキビ、さらには頭痛や肩こり、生理不順の原因になります。また便秘は大腸ガンの原因のひとつに考えられています。深刻な病気を防ぐためにも、朝起きたらコップ1杯の冷水を飲む習慣をつけましょう。

老化



しっかりと水分補給を!

体の水分が減少していくのが老化の特徴とされています。水を飲むことは、新陳代謝を高め、老廃物が体内にたまりにくくなるので、美容にも効果があります。意識的に水分補給をして老化を防止しましょう。



おいしい水の条件とは。



水質項目 / 数値	摘 要
1. 蒸発残留物 30~200mg/L	主にミネラルの含有量を示し、量が多いと苦味等が増し、適度に含まれるとコクのあるまろやかな味とする。
2. 硬度 10~100mg/L	ミネラルの中で量的に多いカルシウム・マグネシウムの含有量を示し、硬度の低い水はクセがなく、高いと好き嫌いがでる。
3. 遊離酸素 3~30mg/L	溶け込んでいる炭酸ガスや酸素の量を表す。水にさわやかな味を与えるが、多いと刺激が強くなる。
4. 過マンガン酸 カリウム消費量 330mg/L以下	有機物量を示し、多いと渋みをつけ、多量に含むと水の味を損なう。
5. 臭気度 3以下	臭いがつくと不快な感じがする。臭気度 3以下とは、異臭味を感じない水準。
6. 残留塩素 0.4mg/L以下	水にカルキ臭を与え、濃度が高いと水の味をまずくする。
7. 水温 20℃以下	冷やすことによりおいしく飲める。10~15℃の水がおいしいとされている。

水道水をおいしく飲むコツ



■くみ置き法



きれいな容器に水道水をくんで、一晩置いておくと、水中の塩素が取り除けます。このとき、炭(備長炭・竹炭)を入れておくとさらに効果的です。炭は塩素を吸着する作用や脱臭効果もあります。

■煮沸法



塩素を減らすためには、沸騰させるのも効果的。やかんのふたを取り、3~5分ほど煮沸させます。冷めたら冷蔵庫で冷やしましょう。

■紫外線にあてる



水道水をガラス瓶にいれて、日光に1時間ほどあてるだけで塩素は消えてしまいます。塩素は紫外線に弱いため、分解されるのです。

■レモン汁を入れる



水道水1リットルにレモン汁を2~3滴入れると、ほんのりレモン風味で美味しくいただけます。またレモンに含まれるビタミンCには、塩素を分解する働きがあります。



残留塩素を取り除いた水は消毒効果がありません。細菌が繁殖しやすいので、3日以内に飲みきりましょう。

主婦の悩み

トイレが近い



一日に10回程度なら問題なし

昼間トイレに行く回数が7、8回というのが、成人の平均的な回数です。夜、トイレに起きることが、1、2回なら、まず問題はないでしょう。つまり、一日に10回程度は、正常な範囲です。12、3回くらいまでは正常だという医師もいます。ほかに身体に異常がなければ、それほど心配する必要はありません。

尿量が増えているようなら、要注意

問題は、回数よりも、尿の量です。もしトイレに行く回数が多く、尿量も多い場合、それは多尿ということになります。尿量の目安ですが、通常は一日に1000~2000ccぐらいで、3000cc以上になると多尿といえます。多尿を引き起こす病気として、糖尿病や内分泌疾患、腎機能低下、精神的な疾患などがあります。のどが渇き、大量に水分をとるなど、気になる症状がある場合は、医師の診察を受けましょう。

冷えや疲労は大敵

病気とまではいなくても、腎臓の機能が弱っていると、膀胱に尿をためておけなくなり、トイレが近くなります。疲労や生活の不摂生がもとで、腎機能がおとろえるものなので、気をつけましょう。また女性の場合、体の冷えもトイレが近いことに関係するので、体を冷やさないようにするのも予防のひとつです。