

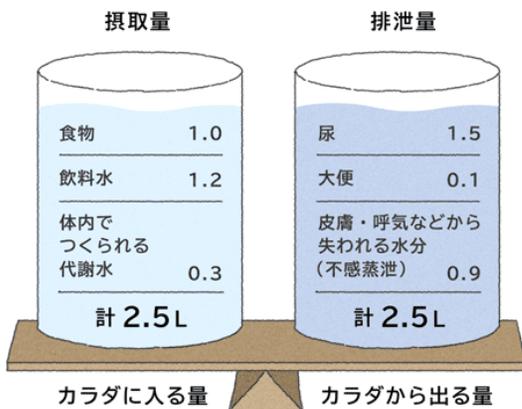
冬こそ注意！脱水症状

最近、水分補給していますか？
熱中症の危険は去りましたが、冬こそ脱水に注意が必要です。

私たちのカラダは普通に生活していても、1日に約2.5L（リットル）もの水分を失っています。その中には、喉（のど）の渴きを感じることもないまま皮膚や粘膜、あるいは呼吸（こき）から水分が失われる「不感蒸泄（ふかんじょうせつ）」と呼ばれるものがあります。

不感蒸泄は、安静時で1日約0.9Lと言われていますが（左図）、気温が低く、空気の乾燥した冬の環境では不感蒸泄によって失われる水分量が増えることが報告されています。

1日の水分出納



汗をあまりかかない冬は水分を失っている自覚が少なく、夏場と比べて水分摂取が減ることで、脱水を引き起こす可能性があります。

また、寒いからと暖房機器を使用したまま寝ると、部屋の湿度が下がります。低湿度の環境においては、カラダが乾きやすいことを心にとめておきましょう。

自覚のないまま脱水状態に陥（おちい）る事を「かくれ脱水」といいます。かくれ脱水を放置していると、脱水症へと進行するリスクが高まります。

脱水症は脳、消化器、筋肉の3カ所で起こりやすい

脱水症の初期症状では主に次のような症状が現れます。

1. 頭痛
2. 集中力の低下
3. 日中の強い眠気
4. 食欲不振
5. 腹部の不快感
6. 胃もたれ
7. 体に力が入りにくい
8. 筋肉痛
9. 足がふる



1〜3は脳、4〜6は消化器、7〜9は筋肉で生じる症状です。脳、消化器、筋肉をそれぞれきちんと機能させるためには常に体液を循環させることが欠かせません。どの症状も「ちよつと体調が悪いな」と軽く考え脱水とはなかなか結び付きにくいかもしれません。原因がわからないまま不調が続くようなら水分不足を疑ってみましょう。

風邪対策に水分補給

風邪対策の王道であるうがい、手洗いに加えて「水分補給」も大事な予防策のひとつです。

風邪やインフルエンザの原因となるウイルスは、乾燥した状態で活発に活動します。反対に湿度50%以上になると活動が急激に低下します。水分補給は喉や鼻の粘膜をうるおしてウイルスの侵入を防ぐと同時に、侵入したウイルスを痰や鼻水によって体外に排出する作用を助けます。

また、風邪をひいてしまったら発熱や食欲低下、下痢、嘔吐などの症状により体からの水分排出が多くなりますので、普段以上にきちんと水分を補給するようにしましょう。

脳卒中、心筋梗塞予防に水分補給

冬場には脳卒中や心筋梗塞の発症が増えます。これは寒くなると血圧が上昇することも一因ではあります。水分補給も大いに関わっています。水分摂取が少ないと、血液の粘度が上がります。

「ドロドロ」の状態となります。ドロドロ血液によって血管が詰まりやすくなり、結果として脳卒中や心筋梗塞を引き起こす可能性が高くなります。脳卒中、心筋梗塞予防のためにも、水分補給が大切です。

冬の水分補給の注意点

1日に摂取する理想的な水の量は2.5Lといわれます。このうち、飲み水から取り入れる分は2Lが目安です。一度に2L近くの水を摂るのは難しいため、コップ1杯の水をこまめに摂るイメージをしましょう。



冷たい水が飲みにくい場合は、温めた水である白湯（さゆ）を摂るのがおすすめです。

30分間に1回の頻度で一口の水を飲むことで、ウイルスが喉の粘膜に付着したままになりにくくなります。また、気道の壁にある「線毛（せんも）」は、喉から入った異物が肺に侵入するのを防ぐ役割があります。乾燥により線毛が本来の働きをしにくくなると、ウイルスが体内に入り込みやすくなってしまいます。線毛の乾燥を防ぐためには、マスクをして喉の乾燥を防ぎ、こまめな水分補給を行うことが大切です。



冬は体調を崩しやすい季節です。以上のポイントを意識し体調管理に気をつけて、健康的な冬を過ごしましょう！

参考：大塚製薬ホームページ
(齋藤哲)

ビフィズス菌の話

12月2日はビフィズス菌の日です。

ビフィズス菌はおなかに良いというイメージが強いですが、最近では免疫力を上げたりアレルギー症状を緩和したりするなど様々な効果が期待できます。そのため、インフルエンザが流行する時期や花粉症の季節にもビフィズス菌を含む食品を積極的に食べる人が増えています。

ビフィズス菌とは

人間の腸内にいる「善玉菌」です。ビフィズス菌の割合は、腸内細菌の約10%程度と言われ、悪玉菌の増殖を防いで腸内環境を整える生理機能があります。



ビフィズス菌と乳酸菌の違い

ヨーグルトに入っていることで知られているビフィズス菌と乳酸菌は、同じような菌だと思われがちですが、細かな違いがあります。乳酸菌は、糖を分解して乳酸を作ります。ビフィズス菌は乳酸以外にも酢酸（さくさん）も作りだします。この為、乳酸菌とビフィズス菌を比べると、ビフィズス菌入りのヨーグルトの方が整腸作用が優れていると言われています。



期待できる効果は？

- ・腸内を酸性にする
- ・悪玉菌を抑制
- ・ビタミンB群、K群を産生
- ・アレルギー症状緩和
- ・コレステロール値の低減作用
- ・美肌効果
- ・貧血予防効果



ビフィズス菌が減る要因

次のような生活をしていると、若い人でも腸内のビフィズス菌が減る可能性があります。

- ・高脂肪な食事
- ・食物繊維の少ない食事
- ・過食や絶食
- ・肉体的、精神的な過度のストレス
- ・運動不足



ビフィズス菌を増やす方法

- ・発酵食品の摂取
- ・オリゴ糖など善玉菌の栄養源の摂取
- ・規則正しい生活
- ・ストレスをためない
- ・食物繊維を摂取
- ・適度な運動



食前と食後、どちらがいいのか

ビフィズス菌は、胃酸に弱いと言われています。その為、胃酸の濃い空腹時に食べると死滅します。胃酸が薄まる食後に食べると効果が高くなると言われています。



ビフィズス菌を含む食品

代表的な食品は、ヨーグルトです。実はチーズや漬物、味噌などの発酵食品には、ビフィズス菌が含まれていません。ただし、乳酸菌は含まれているので腸内環境を整える効果は期待できます。

オリゴ糖と一緒に食べる

ビフィズス菌の栄養源はオリゴ糖です。ビフィズス菌を含むヨーグルトを食べる時に、オリゴ糖も一緒に食べるよう、心掛けましょう。

オリゴ糖を含む食品を食べる

オリゴ糖が含まれる食品は大豆、ゴボウ、タマネギ、アスパラガスなどです。



食物繊維も積極的に摂る

ビフィズス菌が活動しやすい腸内環境を整える為には、食物繊維を豊富に含む食品を沢山食べる事も大切です。具体的には、ゴボウ、コンニャク、海藻、豆類、キノコ、イモなどです。更に、『ビフィズス菌増殖因子』というビフィズス菌自体を増やす効果が期待できる食品として人参、バナナ、リンゴなどがあります。



毎日、続けて食べることが大切

腸内環境を整える目的でビフィズス菌を摂取する場合は、一定期間腸にとどまるよう、継続して摂り続ける必要があります。

腸内環境が気になる方は、ヨーグルトの他に、納豆やキムチ、味噌などの発酵食品を取り入れるなど、食習慣を見直してみてもいいでしょうか。(望月)



参照…生活さいじ百科

編集後記

4月から渋谷店に配属となりました。薬剤師の村田弥子(やこ)です。渋谷店には大学の実務実習でお世話になり、この度、入社となりました。今はまっていることは植物のお世話とお笑いとお笑いとお笑いです。



学生から社会人へと変わり、生活スタイルも大きく変わりました。仕事も覚える事が多く、ついていくのがやつとの毎日ではありますが、先輩方の助けがあり、日々たくさんのお話を学ばせていただいております。

薬剤師は責任のある仕事で大変ではありますが、少しずつ成長していきけるように努力していきます。まだまだ未熟ではありますが、よろしくお祈ります。

(村田)

