

大人では身体全体の55～65%が、赤ちゃんでは約75%が水分です。体内の水分を10%失うと以下の様な症状が現れます。

- ・口の乾き
- ・頭痛
- ・吐き気
- ・めまい
- ・皮膚の乾燥
- ・体温上昇
- ・倦怠感
- ・目がくぼむ
- ・尿が減る

15%の水分がなくなると、生命が危険な状態になります。

成人の一日に必要な水分量は約2.5リットルとされています。

普通の食事をしていればその食品に含まれている水分は約1リットル、体内で栄養素が燃焼する時に約300ミリリットル程度の水分が生じます。

ですから1.2リットル(2リットル-1.3リットル)程度を飲み物で摂取する必要があります。食事の量が減ってればその分飲み物の摂取量を増やさなくてはなりません。

食事量の減少は水分不足の要因になりえるということですが、汗をたくさんかいた時や発熱や下痢、嘔吐をした時は水分が不足がちです。

水分が不足すると、血液が濃くなり血液の循環がスムーズでなくなり脳梗塞や心筋梗塞を起こしやすくなります。

暑い日が続く夏は水分の補給が健康管理のポイントになります。

水分の補給を簡単にするのは水道水の飲用でしょう。

しかし、自然環境の変化や生活排水などにより水(水源)の汚染が深刻な問題になりつつあることも認めなくてはなりません。

水道水は飲料に適した水質を保つために塩素で消毒されています。塩素による消毒でトリハロメタンという物質が発生します。

トリハロメタンには発がん性があるため水道水の安全性に不安を持つ人は少なくありませんが、トリハロメタンの発がん性は弱いものです。

一方、同じ塩素消毒で次亜塩素酸という物質も発生します。「次亜塩素酸はがんを抑制する」と杉村隆氏(国立がんセンター名誉総長)は発表されています。

がん細胞の発生・促進の段階としてプロモーターと言われる段階があります。

この段階を抑え込むアンチ・プロモーターにはビタミンA・ビタミンC・ビタミンB₂・ビタミンE・月見草オイル・ユビキノンなどがあり、次亜塩素酸には上記のものと同様に強力な作用があります。

水道水に含まれる二つの物質（他にも含まれている物質はあるが）
トリハロメタンの弱い発がん性に注目するより次亜塩素酸の強力ながん抑制性に重点を置けば
水道水の安全性に不安を持つ必要はないと言えます。

残留塩素やトリハロメタンは水道水を2～3分間沸騰するだけでほぼ除去できます。
沸騰させても次亜塩素酸は無くならないので水道水の強い発がん抑制作用はそのままです。
水道水の安全性と美味しさは別問題です。

市販のスポーツ飲料はミネラルや糖分が含まれていて、水よりも早く吸収されます。
10℃ほどに冷やした状態が最も早く吸収されると言われています。

水分の補給は急にが飲みしないように注意しましょう。

次回に続く (to be continued on next number)