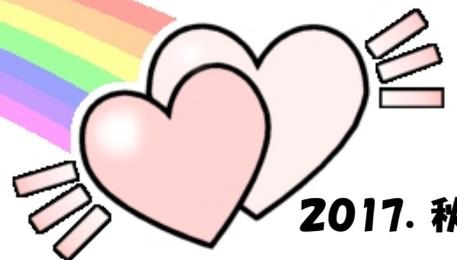


# ハロ一通信



2017. 秋



＜水と健康＞ 水について考えてみましょう。  
水を摂って十分に体を潤すと  
どんないいことが始まるのでしょうか？



## 病気の予防には3段階

### 「一次予防」

バランスの取れた食事を食べ、運動不足を解消し ストレスをためないなど病気になりにくい生活を心がけ病気を予防します

### 「二次予防」

病気を早期発見し、早期治療を目指します(健康診断や人間ドック)

### 「三次予防」

発病した後でその進行を抑え重症化するのを防ぎます  
(病気の治癒 合併症の予防 社会復帰の促進 再発防止)



## 大切なのは一次予防

水を飲むことがなにより手軽で簡単。

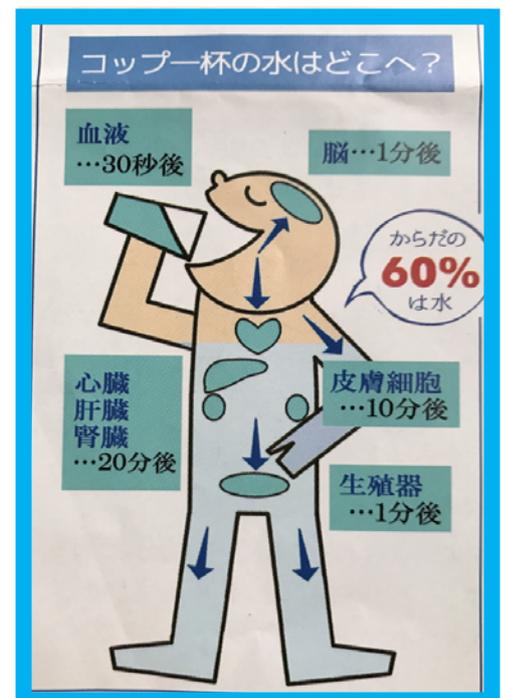
「運動しなければ」「お酒を控えなければ」「甘いものは食べないようにしなければ」。これを一気に解決することが「水を飲むこと」!!

そもそも人間のからだはその約 60%すなわち 3分の2が水で構成されているため、水を摂り水分代謝のいいからだにしておくことは、身近で手軽な一次予防なのです。

## 血液サラサラ効果

血液の液体分(血しょう)の 90%は水分であり 常に新鮮な水を取り込むことで、サラサラ血液を維持しています。老化に伴い起こりやすくなる認知症も発症の可能性を低くする事も出来ます。

また日本人の死因の上位を占める脳梗塞の予防は朝起きてコップ1杯の水を飲むことから始めましょう。寝ている間も体から水分が奪われると血液の濃度は高まりドロドロ血に近づきます。朝方 脳梗塞を起す人が多いのも一日のうちで一番血液が濃くなっている時間帯だからです。夜寝る前に水を飲むことも習慣付けましょう。



## 水不足が起こすからだの症状

### 便秘

便秘は水不足が関係しています。便の水分が腸壁に吸収されてしまい、便が水分不足をおこし、硬くなってしまいます。水を摂り便の水分量を増やすことで排便がスムーズになり 腸の蠕動運動を促し宿便の解消に役立ち また水分量の増えた便はスムーズに腸内を移動できるようになるので規則正しい排便に近づけます。特に朝起きてすぐ飲む水は腸を活発に働かせますからとても効果的です。



### 花粉症

目や鼻の粘膜が乾燥することで発症しやすくなります。昔は水で水分をおぎなっていましたがお茶、紅茶 コーヒー ジュース アルコール(水のかわりにはなりません)を好んで飲むようになり しらないうちに水そのものの摂取が減ってきていることも原因のひとつかもしれません。

### ひざに水がたまる

膝の中には関節液といわれる液体が入っていて 加齢と共に減少していきます。皮膚にも関節液が減るとその不足分を解消するためにひざに水がたまるというわけです。



水を摂ることは 病気の一次予防としてとても有効であるばかりか 老化防止にも効果があります。水はなにより毎日 1,5L 以上のむことが肝心です。

### 質問) 水を飲むとトイレが近くなってしまうのですが…？

からだの中の水分代謝がよくなったためで 体がからだの中の水をよりよい水に入れ替えようとしているのです。ただしもう一つ、冷えが原因であることも考えられます。

からだが冷えると余分な水をできるだけ外へ出して体温を上げようとします。まずは体を冷やさないことを意識しましょう。

トイレが近いから冷え性だからと水を控えるのは逆効果です。水を飲まないでいると水の代謝がますます悪くなるからです。冷え性の方は汗をかきにくく水を溜め込みやすいので まずは水分代謝の改善のため水はしっかり摂りましょう。徐々に体温が上がり水を吸収し始めます。

常温の水を少しずつ飲むようにしましょう。



若水ハロー薬局

新居浜市若水町 1-7-16 Tel 31-1850 Fax 31-1849

☆ 決めよう！ 利用する「かかりつけ薬局」を一つ決めよう

☆ 探そう！ 何でも相談できる「かかりつけ薬剤師」を探そう

☆ 活用しよう！ あなたの健康をサポートします

