

生活習慣病予防と 改善のための早期対策

一般社団法人 日本ダイエットスペシャリスト協会理事長・医学博士 永田 孝行

夏場の水分補給と熱中症予防対策！

これからの季節は外気温が高くなるので身体内部では体温が上昇し過ぎないように内部からの体熱発散は少なくなりますが、体には体温をほぼ一定に保つ働き（恒常性：ホメオスタシス）があり、暑さで体に熱がこもってしまったら発汗による気化熱効果で体温を下げています。

そのために汗をかいた感覚がなくても絶えず水分が奪われていますのでこまめな水分補給が大切になります。

通常は野外の暑熱環境下では口渴により水分が欲しくなりますが、むしろ喉が渴いてからではすでに軽い脱水状態になっていますので、喉が渴く前に少量ずつに分けて何度も飲むように心掛けて下さい。加齢に伴い、脱水状態になっても口渴感が伴わない場合がありますので、特に高齢者へは周囲の配慮が必要となります。

それでは水分補給には何を飲んだらいいのでしょうか？

日常的には水やお茶類で充分なのですが、発汗量が多い場合には塩分（ナトリウム）も共に失われていますので極少量の塩を混ぜて飲んで下さい、塩の比率としては水500ccに対して



小さじ1/5で十分に満たされます。

市販で入手できる塩飴を選ぶ場合には摂り過ぎには注意して必ず水と一緒になめて下さい。

更に炎天下などで発汗が長時間続く場合にはスポーツドリンクが重宝します、スポーツドリンクにはナトリウムの他に糖分やカリウム・マグネシウムなどの電解質（イオン）が含まれますので体液に近くなっています。

最近では糖類ゼロのスポーツドリンクもありますが、スポーツドリンクとしては糖分が含まれていた方が腸管での水分吸収が促されやすくなりますし、体内での水分保持が良好になります。

また、スポーツドリンクには人の安静時体液と同じ濃度のアイソトニック（等張液）飲料と人の安静時体液よりも薄いハイポトニック（低張液）飲料があり、運動中には発汗によって体液が薄くなっている状態ですのでハイポトニック飲料の方が吸収しやすく適しています。

このように夏場では特に水分補給が健康維持のためにも必要となります、夏期には毎年のように熱中症も増えていますので軽く考えずに充分注意して下さい。

屋内でも頻繁に脱水症状が表れます、熱中症の50%は屋内で発症しています、特に子供や高齢者には油断禁物です。



熱中症の分類			特徴
軽 症	熱痙攣	多量の汗によって血液の塩分(ナトリウム)濃度が低下すると低ナトリウム血症となり、筋肉に痙攣を起こす。	筋肉痛、手足がつる
	熱失神	脱水や抹消の血管が拡張して血圧低下が生じることで失神を起こす。	めまい、顔面蒼白
中等度	熱疲労	若年者では激しい運動による多量の発汗で塩分を失うこと、高齢者では心血管系の反応悪化で起こる。	倦怠感、悪心・嘔吐、頭痛
重 症	熱射病	41℃以上の体温上昇で中枢機能が異常となった状態で、ショック状態になる場合もある。	高熱、意識障害、ふらつき

朝食の必要性と欠食が健康に及ぼす影響!

1. 朝食と脳出血リスクとの関連

就寝中の発汗量は200cc～600ccで特に夏場には1,000ccを超える場合もあります。

起床後に水分を補給しないまま、朝食も食べずに1日のスタートを迎えると血液粘度が増して血流が悪化し、血圧は上昇しやすくなります。

朝食を食べることで同時に水分も補給できますが、糖質制限している人では、水分を多く含む主食となる炭水化物(糖質)を食べないことが多いので飲物を意識して飲む必要があります。

週あたりで朝食を食べる頻度によっても健康に影響を与える研究としては、国立がん研究センターを含む研究チームによって、朝食の欠食と脳出血及び虚血性心疾患との関連について、一般住民を対象として長期間の追跡調査が行われています。

この研究の対象者は、循環器疾患やがんの既往歴がなく生活習慣に関するアンケート調査で朝食事項に回答した82,772人(男性38,676人・女性44,096人)です。

質問に対する回答により、1週間あたりの朝食回数を「週0～2回」・「週3～4回」・「週5～6回」・「毎日」の4群に分けて、脳卒中と虚血性



心疾患の発症との関連を1995年～2010年まで15年間の追跡調査をした結果、朝食を「週0～2回」の群では、「毎日」の群と比較して循環器疾患の発症リスクは、脳卒中&虚血性心疾患で14%、脳卒中で18%、脳出血で36%高かったのです。



2. 朝食の欠食で脳出血リスクを上昇させる理由

1日の最大血圧値(収縮期)は、就寝から起床前で最も低いのですが、目覚めの1時間前から徐々に上昇して起床後2～3時間でピークを迎え、また就寝に近づくに連れて徐々に下がります。

このリズム(日内変動:サーカディアンリズム)は、副腎皮質から分泌されて糖代謝や血圧に関わるホルモン(コルチゾール)が関与し、肝臓でグリコーゲンを分解して血糖を生成すると共に血圧を上昇させています。

朝食を食べることで、胃腸や肝臓が活発になると、それ以上血糖値を上昇させないように脳へ指令が送られてコルチゾールの分泌も抑えられます。

その結果として血圧も抑えられるのですが、朝食を食べないとコルチゾールが多く分泌されて血圧が上昇してしまいます。

脳出血の最たる原因は高血圧であり、朝の血圧上昇が発症リスクの上昇にも関わることが研

究で明らかになっていますので、朝食を食べないことは朝方の血圧を上昇させて、脳出血のリスクを高めていることになります。

3. 理想的な朝食のタイミングと内容

朝方の血圧上昇は、起床後2～3時間でピークを迎えるため、朝食はその前に食べた方がよさそうです。

朝食の内容としては、タンパク質と共に主食の炭水化物はしっかり食べ、カリウム・マグネシウム・カルシウムも大切です。

特にカルシウムは骨代謝や血圧の低下に関与し、脳卒中の発症リスクを下げますが、魚や野菜からの吸収率は25%前後と低いので、タンパク質とカルシウムが結びついて吸収率が50%前後に上がる牛乳などの乳製品を付け加えると良いでしょう。



夏バテ防止と紫外線対策！

外気温が高い夏には体温が上昇しやすくなるので基礎代謝は1年で最も低くなり、体熱の発散は抑えられます。そのために



体熱を産生させるエネルギーは少なくとも良くなり、食欲は比較的低下しますが、体が必要とする栄養素が不足しがちになることで脳内視床下部から栄養補給の指令が出されます。

それでも暑い日々ではなかなかバランスを考えた栄養補給ができないので、即座にエネルギーを補給できる甘味が欲しくなります、このタイミングで暑さも相まって冷菓を食べる機会も増えてしまいますが、甘味だけでは必要な栄養素は補給できません。

更に冷房の効いた室内やオフィスに座っている時間が長いと基礎代謝が低くなっている身体は冷えやすく、疲れやすく、また夜も熟睡できなくなってしまいます。

これが一般的な「夏バテ」の原因となります、また反対に夏の暑さでも食欲が旺盛の人では基礎代謝が低くなっているため益々体重は増えやすくなります。

夏はかえって身体が冷えやすい上に炎天下(紫外線)を嫌って、冷房の効いた室内で過ごす時間が長いので、意外ですが身体を温めることも考慮して下さい。

身体を温める機会はお風呂です、入浴時には毎日シャワーだけで済



ます人も多いと思いますし、特に夏場には湯船に浸かる気にならないかも知れませんが、温浴はストレスや紫外線から体を守ってくれるHSP(ヒートショックプロテイン)を増やすことが分かっていますので少し考え直して下さい。

HSPは別名「熱ショックタンパク質」と呼ばれて細胞の修復力を高めながら免疫機能も高めることが知られています。

HSPを増やす方法とその効果を列記しますの

で、ぜひ参考にしてこの夏を楽に乗り越えて頂ければ幸いです。

① 42℃のお湯に10分間浸かる。

43℃で5分間、41℃では15分間、40℃では20分間で同様な効果があります。

② 体温が概ね38℃になり、汗が出るのを目途に身体を温めます。

③ 炭酸温浴ならややぬるめでもOK、または温浴時間はやや短めでもOKです。

④ 入浴後はすぐに冷めないようにして、10～15分間はリラックス（休憩）します。

⑤ 入浴前後で各500mlを目安に水分補給（常温水）を心掛けて下さい。

⑥ H S Pは温浴6時間後にピークとなり、24時間後に元に戻るなので夏場でも毎日温浴した方が効果的です。

⑦ 冷え・浮腫み・低体温も繰り返しの温浴により改善されやすくなります。

⑧ 体内の代謝に関わる酵素が最も活性化する深部体温は平時で37℃前後であり、体温上昇によって代謝が活発になり、余分な体脂肪も減りやすくなります。

⑨ 血流が良好になり、デトックス効果や脳内のエンドルフィンによって疲労感が和らぎます。

⑩ 肌のコラーゲン合成を促進して美肌をつくりやすくします。

⑪ 入浴以外にもサウナや岩盤浴などでも同様の効果があります。

⑫ 43℃をピークとして、温度が高過ぎると細胞にダメージを与えて、逆効果となるので注意します（無理な我慢は不要）。

⑬ 紫外線から肌を守り、シミ・シワ・くすみなどの肌トラブルを防ぎます。

⑭ H S Pの活性化には春夏秋冬に関わらず1年を通して温浴が効果的です。