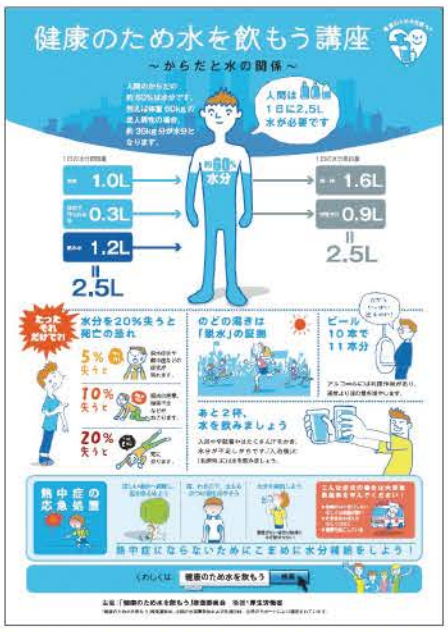
『上手な水の飲み方』

スポーツハイツヘルスケアアドバイザー　健康運動指導士・JNWL指導部講師　大方　孝

いつもお読み頂き有難うございます。

今年は、梅雨明け以降全国的に連日猛暑日が続き40℃を超える日もあり、熱中症警戒アラートが連日のように発出されています。東京23区では、7月に熱中症の疑いで死亡した人が123人、救急搬送された人も去年より500人以上増えているそうです。汗をかく量が増える夏場は、水を飲むことで失った水分を補うことが重要です。さて、今回は「暑い夏の水分補給とその効果」についての記事をご紹介します。



◎「脱水予防のコツについて…いま水分補給が必要か、どうすれば分かる？」

米国カリフォルニア大学健康スポーツパフォーマンスチームの栄養士よると、『汗をかく量が増える夏場は、水を飲むことで失った水分を補うことが大切だ。』と指摘している。朝起きた時、通勤通学で歩いた時、運動をするとき、入浴後、就寝前などにこまめに水を飲めば、水分不足に陥ることなく疲労回復や健康維持に役立てることが出来るとしている。

特に加齢に伴い「口渇中枢」(のどの渇きを感じる中枢)の機能が低下している場合があり、汗をかいて水分を必要としている時でも、喉の渇きを感じにくく水分摂取が遅れがちになるので注意が必要だ。

「排尿時に尿を見るようにすると、水分補給が必要かどうかを判断することが出来る。尿の色が、明るく淡い黄色であれば問題ないが、リンゴジュースのような濃い色であると水分が足りていない恐れがあり、水分補給の必要がありとのサインである」と指摘している。

また、水分補給のためにビールなどのアルコールを飲むと、脱水を引き起こす作用がアルコールにはあるので注意が必要だ。水分補給にはコップ一杯の水を飲むことが大切だ。

◎汗で失われた塩分を補給することも大切

水分補給として一度に大量の水を飲むと、かえって体内の電解質のバランスが崩れて体調不良が起こる。過剰な水分摂取に伴い体内の塩分バランスが崩れると、吐き気・頭痛・倦怠感・筋肉痛があらわれることがあり、重症になると意識障害やけいれんなどが起こることもあるという。従って、飲む量はかいた汗の量を目安に補給し、併せて汗で失われた塩分(ナトリウム)を補給することも必要だ。水分とナトリウムを補給するには、低糖質のスポーツドリンクや塩分を含むタブレットを利用するのが手軽な方法だ。夏場の暑い日に2ℓの汗をかいたとして、汗から失われる塩分は、2g程度、1ℓの水にティースプーン半分(1～2g)を溶かした調製水でも代用できる。(体液の塩分濃度は約0.9%)

多くの人は、電解質を食品から摂取している。葉物野菜やイモ類、豆類、果物、大豆製品、乳製品などには、必須ミネラルが含まれているので積極的に摂るようにしたい。

◎水を十分に飲むと食事も改善できる

水を十分に飲むことは、食事スタイルの改善にも役立つことが疫学的研究でも明らかになっている。米国イリノイ大学が、18,300人以上の成人を対象に、食事調査をした結果、糖質を含む高カロリーの清涼飲料を飲む代わりに、普通の水の摂取量を「毎日1～3カップ増やした人は、1日の総カロリー摂取量が68～205kcal、ナトリウム摂取量が78～235mg減少したことが示され、1日の糖質の摂取量は5～18g減少し、コレステロールは、7～21mg減少した。」このことから水の摂取量を1%増やすと1日の摂取カロリーが減り、飽和脂肪酸、コレステロール、糖質、ナトリウムなどの減らしたい栄養の摂取量も減少することが分かった。

◎腸内環境を健康にして免疫力を高める

水を十分に飲むことは、腸内環境を健康にし、免疫を高めるのにも必要であることが、北里大学や慶応義塾大学の研究で示された。水は、身体の50%以上を占めており、消化吸収、栄養素・老廃物の運搬、体温調節など様々な役割を担っており、生命を維持するために重要なものだ。これまで水分摂取の不足は、糖尿病などの代謝性疾患の発症や早期死亡のなどにも関連していることが報告されていた。研究グループが、マウスに飲水制限をする実験を行ったところ、腸内環境の恒常性が破綻し、病原細菌の排除機能が低下した。

飲水制限により、腸内通過時間が停滞し、排便量の低下を伴う便秘になり腸内細菌叢の構成も変化し、腸内細菌の総数が増加することが分かった。

今回の研究では、慢性的な飲水不足は、便秘症を誘発し、腸内細菌叢の構成や数を変化させ、さらには免疫細胞を減少させること、病原細胞の排除機能を低下させることが示された。水分の摂取源の70%～80%は飲水によるものとされ、米国では成人の半数以上が水分摂取の基準を満たしておらず、日本でも多くの人が水分の摂取不足とみられている。日常的な水分摂取量と消化器系疾患との関連について明らかにすることが水分摂取の潜在的な重要性を腸内環境の恒常性維持という観点から理解する上で大切だ。

水分補給は、脱水予防になるだけでなく、ミネラルバランスを保ち、からだの恒常性維持に有用に働き、さらに腸内環境を整え免疫力を高めるなどの効果が見込まれるそうです。

暑さが厳しい夏季の戸外の運動は、熱中症などのリスクが高まるので、運動不足気味の人や運動習慣の少ない人などには、気候の影響を受けない室内プールでの水泳やアクアエクササイズ、水中ボールウォーキングなどの水中での運動がお奨めです。

しっかり水分補給を行い、適度な運動を心掛けてこの暑い夏を乗り切りたいものです。最後までお読みいただきありがとうございました。

VOICE

『親子で水泳Life』

【山本隆雄さん(ヘルスケアクラブ)／千悠さん(H1クラス)親子】

<娘・千悠> 私は今、スポーツハイツで平泳ぎのキックを練習しています。これからも練習をがんばり、平泳ぎやバタフライができるようになることを目標にしています。レッスンでは、先生がほめてくれたり、はげましてくれたりすることがとてもうれしいです。

<父・隆雄> 千悠は、生後9か月の頃にベビースイミングのクラスに入会しました。お風呂で楽しそうにしている様子を見ていて、広い水の中で体を動かす機会があったら良いかもしれない、と思ったことがきっかけです。「近所にベビースイミングができるスクールは無いものか」と思いながら検索してスポーツハイツを見付けたときに、「これだ!」と声を上げてしまったことが懐かしいです。

最初は緊張している様子でしたが、先生方が楽しい雰囲気を作ってくださったおかげで、親子での水遊びが毎週の楽しみになりました。千悠は、お休みの週でも、レッスンがあるものと思って水着に着替えようとしていたこともあったほどでした。その後は独り立ちして幼児クラス、小学生クラスと移行していき、コースやメンバー、時間帯が変わって心細いこともあったかと思います。それでも、新しいお友達ができたり、保育園のお友達が入会してくれたりと、常に楽しみを見付けてレッスンに通っている様子です。楽しむことに加えて、先生からのアドバイスをノートに書いたり、水泳の本を借りてきて読んだりして、真剣に向き合っている姿を見ることもあり、感心させられます。私自身は幼少からスイミングに通い、高校時代までは水泳部で活動していました。社会人になってからも断続的に自主練習をしたり、大会に出場していましたが、練習場所探しは悩みの一つでした。千悠が幼児クラスに移行した頃、スポーツハイツにはいつでもプールを利用できる会員制度があることを知り、ヘルスケアクラブに入会しました。はい。私は千悠の後輩です。これから先、千悠は水泳との関わり方を自分で見付けていきます。それがどんな形でも、泳ぐ楽しさを感じ、その原点がスポーツハイツにあることを心に留めていて欲しいと思います。そして、私のほうですが、まずはとにかく9/1の杉並区民体育祭で無事にスタート台に立てるように練習をしていきたいと思います。

『水中運動とバイオリン演奏で健康』

【西　守さん(アクアエクササイズクラス)】

今から8年前、70歳になってサラリーマンをリタイアした時「今後は通勤時の歩行もなくなり、運動不足になるのは明らかなので、定期的に運動をするようにしよう」と思いたち、色々と探していましたら、「広報すぎなみ」(杉並区が月2回発行している区報)に杉並区の各所で実施している「スポーツ体験コース」の案内があり、その中に家から歩いて数分の「スポーツハイツ」のプールで実施している色々なコースが紹介されており、早速申し込んで全てのコースを体験してみました。どのコースも良かったのですが、その中で特に個人的に向いていたのが、今も続けている「水中運動(ウオーターエクササイズ)」だったので、教えてくださる先生がとても熱心だったことも有り、すぐに申し込みました。初めから教えて頂いている大方ことみ先生、又男性の大方先生と中西先生の三人の先生方にはそれからずっとお世話になっており、同じ運動メソッドでも夫々の先生毎に教え方に個性があり、其れも今まで長く続けてこられた原因と思います。

水の中なので膝にも負担がかからず、それでも結構激しい運動なので、1時間があっという間に過ぎますが、週3回以上継続して水中運動を続けているお陰で、古希を過ぎて78歳になっても体の調子は至って良く、「本当にこのコースに参加して良かった」と感謝しています。水中運動のご参加者も毎回10名以上、時には20名近い数となり、皆さん頑張って続けておられるのは、たいしたものです。

水中運動以外にも、学生時代に始め、今も趣味でいくつかのカントリーバンド(カントリー音楽は、日本では「テネシーワルツ」「カントリーロード」「ジャンバラヤ」と言った曲が知られています)で演奏しているバイオリン(我々の業界では「フィドル」と言っています)演奏も、楽譜を見ながら楽器を弾くのは脳にとても良いようで、今後とも水中運動とバイオリン(フィドル)演奏の双方を末永く続けていきたいと願っています。

令和5年における水難の概況

今年も6月に昨年1年間の水難事故統計が警察庁生活安全局生活安全企画課によって発表されました。令和5年の年間の全国水難事故の発生件数は1,392件(前年対比+46件)水難事故にあった方は1,667人、うち死者・行方不明者743人(前年比+16人)で、このうち中学生以下の子供は27人(前年比+1人)でした。

死者・行方不明者について、発生した場所別(表1)にみると海・河川・湖沼池といった自然の水域での事故が655人で全体の88%を占めています。自然の水域は「生き水」といってプールとは異なり、水温、水流、水深、水底、水質(5水)が一定ではなく、波や潮の干満や流れ、河川の流れや地形、天候の影響を受け、それぞれが時間の経過によっても随時変化するなど危険な要素を多く含んでいます。死者・行方不明者の全体の場所別では368人(49.5%)が海で発生していますが、中学生以下の子供の死者・行方不明者27人のうち16人(59.3%)は河川で発生しており特に注意を要するといわれています。自然の水域と異なり、安全管理が可能なプールにおいても6人(大人4名・子供2名)の方が亡くなっています。

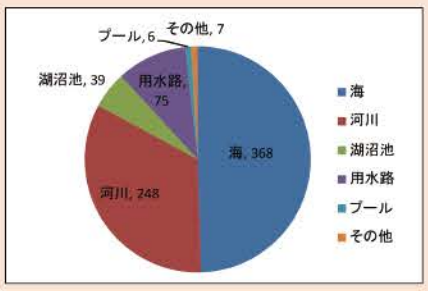
一方、死者・行方不明者がいかなる行為をしている時に事故にあったかを行為別(表2)にみると水泳中は55人(7.4%)、水遊びが40人(5.4%)、さらにその他に分類されている380人の中にはシュノーケリング18人、スキューバダイビング15人、サーフィン11人、等のマリンスポーツが44人(5.9%)が含まれており、これらの合計が139人(18.7%)です。　それに対して魚とり、釣り、作業中、通行中、に上記のマリンスポーツを除いた「その他」との合計604人(81.3%)の方が圧倒的に多く、ほとんどが水着ではなく「着衣の状態」で事故にあっているということです。

着衣のまま突然落水した場合を想定して、実際に体験しておくことはとても重要なことです。

スポーツハイツでは子供たちに4種目の泳法練習と併行して、オーストラリア・ロイヤルライフセービング協会のご協力を得て「スイム&サバイブ」という事故防止のセルフディフェンスの安全水泳プログラムを指導しています。「全4段階におよぶ着衣泳」や「ライフジャケットの装着訓練」等を含むプログラムを、普段の授業の中で実施していることの意味をご理解頂ければ幸いです。

子供たちの水難事故防止のため、子供一人ないし、子供たちだけで水遊びをさせず、幼児及び学童等には自然の水辺では必ず身体に合ったライフジャケットを着用させ、保護者の方は必ず付き添い「目の届く」ではなく「手の届く」距離で「一緒に水に入って」いただくようにお願いします。

(矢野)



【表1】令和5年<場所別>死者・行方不明者

	人数	構成比
海	368	49.50%
河川	248	33.40%
湖沼池	39	5.30%
用水路	75	10.10%
プール	6	0.80%
その他	7	0.90%
合計	743	

【表2】令和5年<行為別>死者・行方不明者

	人数	構成比
水泳	55	7.40%
水遊び	40	5.40%
魚とり・釣り	177	23.80%
作業中	51	6.90%
通行中	40	5.40%
その他	380	51.10%
合計	743	

(資料：警察庁生活安全局生活安全企画課)

SPORTS HEIGHTS
スポーツハイツ
SPORTS HEIGHTS
〒166-0013 東京都杉並区堀ノ内2-6-21
TEL.03-3316-9981
http://www.sports-heights.com/
携帯電話でお気軽にアクセス!