

水分摂取不足と不定愁訴

資料「からだの水分と健康」のグラフの補足

★ 水分摂取量と不定愁訴の関係

当社の調査によれば、何等かの愁訴のある 209 人(男 48 人、女 155 人、不明 6 人。成人 193 人、0-16 歳 8 人、年齢不詳 8 人)について、愁訴ごとに、食事以外の水分摂取量が毎日およそ 1L 以下の人と 1L 以上の人に分けると、次のほとんど全ての愁訴について、1L 以下の水分しか摂取していない人が 2/3 以上を占めていることがわかりました。

各愁訴についての延べ人数と、そのうち 1 日水分摂取量 1L 以下の人の割合

愁訴	人数	うち人	%	頭痛・頭重	69	47	68
胃痛	22	18	82	腰痛	81	55	68
むくみ	28	23	82	耳鳴り	19	13	68
貧血・冷え症	86	65	76	胃もたれ・胸やけ・むかつき	40	27	67
関節痛	34	26	76	食欲不振	6	4	67
花粉症	25	19	76	手足の痺れ	27	18	67
目の疲れ	87	64	74	動悸・息切れ	33	22	67
のぼせ・ほてり	27	20	74	不眠	21	14	67
肩凝り	104	77	72	虚弱	9	6	67
生理痛・生理不順	25	18	72	めまい・立ちくらみ	38	25	66
便秘	40	29	72	アトピー・アレルギー	34	22	65
肌荒れ・吹出物	26	18	69	下痢	9	4	44

(愁訴はそれぞれ複数持っておられるので人数の合計は 209 人よりはるかに多くなります。)

身体の中で栄養素も老廃物も、酸素も二酸化炭素も水分に溶けて、あるいは水分と一緒に運ばれます。また、水分は血液を洗い、血液は臓器を洗って代謝を活発に維持していると言えます。代謝の活発な赤ちゃんの身体は 80%が水分です。成長と共に少なくなり成人で 60~70%、老人ではなるべくトイレに行かないようにしようとするので 50%近くにもなることがあるそうです。だから水分は不足してから補給するのではなく、不足しないように常に供給しなければならぬのです。暑いときや運動をして汗をかくときも同様です。後で、喉が渇いてから補給するのではなく、飲んでから汗をかくようにすることがいいのです。

つまり水分摂取量の少ない方はその生活習慣を思いきって変えることが必要です。コーヒーや紅茶、日本茶、ウーロン茶、みなカフェインを含み、不眠や利尿、胃液分泌促進などの原因になるのでたくさん飲むのには不適當です。冷たいものそれ自体もよくないので温かいものを飲む習慣をつけてください。こんな生活習慣の小さな変更で全身の血の巡りが良くなり、酸素や栄養素各組織にいきわたり代謝が活発になって沈滞していた臓器は正常な働きを取り戻し、不定愁訴の改善に繋がることでしょう。

以上