



身体水分と健康

人は水なしでは1週間から10日ほどしか生きられないと言われます。水分摂取が足りないと、成長期なら成長発達が遅れ、成人でも皮膚の瑞々さが失われ、消化液を始め各種の分泌液も少なくなります。その結果、生命活動を営むのに必要な機能のレベルが低下して、皮膚症状や内臓機能、免疫力・抵抗力の低下をもたらします。生命と健康の源、水分と健康の関わりを考えてみましょう。

健康のために、水分は毎日十分に摂ろう。

私たちは毎日、食事以外に1.5L前後の水分を摂取します。人により、生活習慣によってその量は大きな差があり、少ない人は1L未満、それも500～700mL程度の人もあります。当社では漢方的な手法、すなわち脈に反映する健康状態や生活習慣を探りながら、もう十年この方、万を越える人たちの健康に関するアドバイスを行ってきました。その中で水分の補給量やその内容（温、冷）は健康状態にかなり大きく影響すること、そして水分補給に注意することによって健康状態が大きく改善されることを実感してきました。



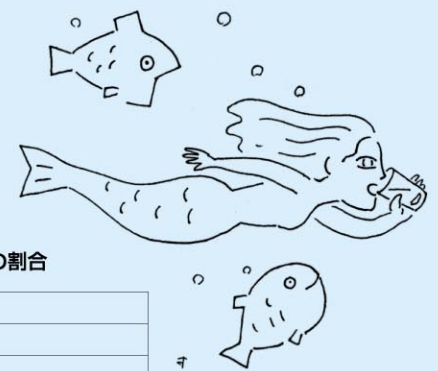
水分摂取量の少ない人に愁訴が多い。

日頃から健康上で何等かの愁訴のある209人について、日常の水分の摂り方が愁訴と関係があるかどうか、当社でアンケート調査しました。その結果を愁訴ごとに整理しますと、食事以外に毎日およそ1L未満の水分しか摂取していない人と1L以上の人に比べると、ほとんどの愁訴について1L未満の水分しか摂取していない人が圧倒的に多かったのです。

こんな経験から当社では、1日10回、つまり朝起きてすぐ、朝食の前と後、昼食の前と後、入浴の前と後、夕食の前と後、それと就寝前に、毎回150mLほど（大ぶりの湯のみまたはガラスコップ1杯）、吹かないで楽に飲めるくらいの温かいものを飲むように勧めています。実際、多くの方がこの習慣によって、いろんな愁訴が解消し、快適な健康生活を送れるようになったと喜んでおられます。

水分補給は嗜好品と別に、そしてこまめに。

コーヒーやビール、緑茶や紅茶などをたくさん飲むから水分補給は十分だと言う人がいますが、これらは嗜好品で、利尿作用や興奮作用がありますから程々に。補給のための水分は量が大切ですから別に考えましょう。それには作用の温和なあっさりしたものの方が望ましいと思われます。水分補給は喉が渴いてからではなく、前もって、こまめに、100～200mLくらいずつ補給するのがよいでしょう。このようなことを十分念頭に置いて、毎日の習慣として身体を潤すようにしたいものです。



愁訴のあった人のうち水分摂取量が1日1L未満の人の割合

