

「健康寿命」を延ばそう!!

健康寿命（介護を必要とせず、自分らしく生活できる期間）を延ばすには、自分自身で体調をチェックし対処する「DIY（Do It Yourself）健康サポート」が役立ちます。今回は、健康づくりに役立つ水分補給に関するDIYです。

健康づくりに役立つ水分補給DIY

水分は、私たちの体の約60%をしめています。単純に計算すれば、たとえば体重60キログラムの成人男性の場合は約36キログラムが水分ということになります。

水分を5%失うと脱水症状や熱中症などの症状が現れ、10%失うと筋肉のけいれんや循環不全などが起こり、20%失うと死亡する恐れがあるなど、体内の水分が不足すると、さまざまな健康障害のリスクにつながるの

で注意が必要です。一般に1日の水分排出量は、尿・便で1・6リットル、呼吸や汗で0・9リットル、合計2・5リットルです。この失われる水分量と同等量を補給しなければなりません。目安となる1日の水分摂取量は食事で1・0リットル、体内でつくられる水0・3リットル、飲み水1・2リットル、合計2・5リットルです。

「のどが渴いた」と感じたときには、すでに体内は水分不足

の状態になっている可能性があります。特に高齢になるにつれて、のどの渴きを感じにくくなるため、のどの渴きを感じなくても、定期的な水分補給が必要です。起床時、食事中、入浴の前後、就寝前など、1日の中で水分補給をする時間を決めておくとい

いと思います。もちろんスポーツの前後、スポーツ中の水分補給は不可欠です。ただし、体内の水分量は、腎臓で調節をしているので、水が

がぶ飲みしすぎると尿量が増えてトイレの回数が増えたり、体内の電解質のバランスの乱れを引き起こすので注意しましょう。また、それほど水は飲まない

けれど緑茶やコーヒーをよく飲む人もいますが、日常的に緑茶やコーヒーの両方の摂取が多い人ほど、体脂肪やBMI（肥満度を表わす体格指数）が低く、さらに動脈硬化の予防に役立っていることがわかっています。40〜65歳の日本人女性232人を対象に「コーヒー・緑茶の摂取量が1日1杯未満」「緑茶は1日1杯以上、コーヒーは1

日1杯未満」「コーヒーは1日1杯以上、緑茶は1日1杯未満」「コーヒー・緑茶とも1日1杯以上」の4グループに分けて調べた研究の結果（東京医科歯科大学大学院2020年）から明らかになりました。コーヒーと緑茶のどちらかではなく、両方飲んでくれる人が良い結果だったことが興味深い点です。

そのほか、お茶を飲む習慣のある人は、飲まない人と比べて心血管疾患（狭心症や心筋梗塞など）の発症リスクが20%以上低いという研究データがあるほか、コーヒーを1日3〜4杯飲む人は、心臓や脳血管の病氣、呼吸器系の病氣のいづれも発症リスクが低いことを確認した研究結果もあります。

コーヒーに含まれるポリフェノールは一種であるクロロゲン酸に炎症を抑える作用や血糖値や血圧の調整作用があること、カフェインに血管や気管支に作用する働きがあることから、発症リスクの低下につながったと示唆されています。

「糖化」を防いで、若さを保つ

「糖化」を防いで、若さを保つ 今すぐ 老化を止める 最強の食べ方

食べ方を変えれば、あなたの老化は今すぐ止められます!!

同じ年齢なのに、老け方に差がつくのは「体の糖化」が原因です。本書では糖化のメカニズムをイラスト図解で、わかりやすく解説。エイジング医学として科学的な最新メソッドをアドバイスします。



久保 明先生
(くぼ あきら)

医療法人財団百葉の会
銀座医院 院長補佐

1979年慶應義塾大学医学部卒業。88年米国ワシントン州立大学医学部動脈硬化研究部門に留学。高輪メディカルクリニックを設立し16年間院長を務め、現在は銀座医院 院長補佐のほか、東海大学医学部医学科客員教授。常葉大学健康科学部 前学部長、元厚生労働省 薬事・食品衛生審議会専門委員、日本臨床栄養協会副理事長、日本抗加齢医学会評議員、日本総合健診医学会審議員、内分泌・糖尿病専門医など。

発売中!



久保 明 著
永岡書店 定価：968円(税込)