

Dr.わーだーの養生記

vol.54

「脱水症は生活習慣病」

こちいいん わだ とよふみ
心血医院 院長 和田 豊郁



おとなでは体重の60%ほどが水だと言われています。この2~3%以上(体重60kgだと1.5L前後)が失われると脱水症の症状が出るそうです。運動不足でいると体重が変わらぬまま筋肉が減る隠れ肥満となりますが筋肉は75%が、脂肪は25%が水。筋肉が1kg減れば水が0.5L減ることになります。身体活動時には筋肉への血流量は増えますが、安静を保っていると筋肉が減るばかりかそこへ行く血液もその分減ります。つまり、からだを動かさない暮らしでからだの水分は減ってしまうのです。筋肉は中性脂肪をエネルギー源として収縮し熱と水と二酸化炭素が出ます。相撲取のように筋肉の塊だと支度部屋から土俵際に歩いて来るだけでタオルが必要なくらい大汗をかき脱水症とは無縁です。つまり筋肉をたくさん使う生活をしておれば脱水症になりにくいのです。少し前までは夏と言えば、うちわでした。筋肉から水が発生するので立派な脱水症対策だったと言えるでしょう。

■ 心血医院(こちいいん)

久留米市日吉町14-68 / TEL.0942-65-5129

診療時間: <月~土> 9:00~12:00

<月火・木金> 19:00~22:00

休診日: 日祝・盆・年末年始

