

## 02-02-05 — 脱水症？スポーツドリンク① —

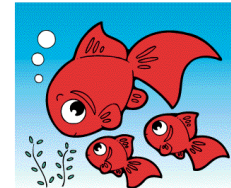
健康な時の**血液**は、水のきれいな小川のように、血管の中を**サラサラ流れています**。しかし、ただ流れるだけでなく、**栄養や水分・酸素・ホルモン**等の大切なものを必要とする所まで運び、その帰りに、“**カラダに溜まると害になるもの(=ゴミ)**”を腎臓や肝臓・肺などに届けて処理してもらう仕事もしています。

一方、我々の“**カラダ**”は、“**バランスの取れた食事と生活リズム**”に気を付け、“**適度な運動**”と“**喉(のど)が渴けば、水(みず)**”を飲む“生活をしていれば、血液サラサラの状態が続き、毎日を健康に過ごすことが出来るはずです。更に、**真夏日(=30℃以上)**や**猛暑日(=35℃以上)**は別として、気温が高く天気の良い日などに、外で走り回ったり(帽子着用お願い)、長湯をしたりして体温が少しぐらい上がっても、汗をかきながら、また、呼吸をハーハーしながら熱を逃がし(⇒09-03-03 “2歳未満の子にマスクは不要、むしろ危険！”の稿参照)、上手に体温をコントロールしています。そればかりか、水分が少なくなると「**のどが渴いた、水をくれ!**」と警告を発し、“**水分の補充**”を**催促**するように出来ています(ただし、小さい子や老人では、この警告がない事もあるので注意しましょう)。まして、**暑い中を水分も取らずに長時間運動したり、遊んだりしていると**、汗や呼吸等から、“**カラダ**”の**水分がドンドン抜けて**しまいます。当然、血管を流れる血液の水分が減るため**ドロドロの“ドブ川”**状態となり、流れは非常に悪くなってしまいます。

その結果、血液による**酸素や栄養・水分**等を配ったり、“**ゴミ**”の回収や運搬なども十分にできず、それらを待っている脳や心臓・腎臓・肝臓・筋肉などいろいろな部分は“**疲れて**”しまい、**最悪の場合は死亡**もあります。この様な状態になった場合を“**脱水症**”(=“**症**”とは“**治療が必要な状態**”を言う)と言います。(⇒09-03-04 ““はしか(=麻しん)”や“下痢・嘔吐”による死亡”の表参照)

脱水症の予防と治療のちがいについては、

次稿;“02-02-06 — 脱水症？スポーツドリンク②”で



02-02-06 — 脱水症？スポーツドリンク② —

私たちのカラダは、“健康”または“病気”と、はっきり言い切ることは難しく、その“中間”も沢山あります。その“健康”及び“中間”の状態から“病気(=脱水症)”にならないための努力を“予防”と言います。

一方、経口補水液(=飲む点滴/OS-1 にあたる)は、1971 年インドでコレラ(=激しい嘔吐+下痢で脱水症⇒死亡)が大流行した時に点滴セットや液が不足してしまい、『100 人中 30 人もの人々が“脱水症”で死亡していたところ、経口補水液の使用で、“100 人中 96 人の命を救う“ことが出来た”』との報告に、世界中が注目した事がスタートです。つまり、経口補水液は重症の“脱水症”の人々の命を救うために開発された“脱水症治療の薬”であり、“脱水症予防の薬”ではありません。そのため、“OS-1”はコンビニやスーパーなどでは買えず、薬剤師のいる薬局にしか置いてありません(=指導の必要な“治療薬”)。

更に、『過ぎたるは及ばざるがごとし(=“やり過ぎ”は“やらないことと同じ”)』という“ことわざ”がありますが、“脱水症予防”に関しては、『過ぎたるは及ばざるより“悪し”』となるので気を付けましょう(=砂糖が多すぎます)。“水分なら何でもよい”ではなく、含まれる砂糖分に気を付けて下さい;下の表参照。  
”生活習慣病の予防は子どものうちから”。嫌いを少なく三度の食事をバランスよく食べて、おやつも食べ、普通に運動している子の“脱水予防”なら、“麦茶(=水)”で良いのではないかと筆者は考えています。その為にも普通の食事と運動(=汗をかく)は大切です。

砂糖が多いので  
注意!!

	500ml中 砂糖 g	スティック砂糖 換算 (1本=3g)
OS-1	12.5	4.1本
アクエリアス	23.5	8本
アクアライト	25	8.3本
ポカリスエット	31	10本
ファンタグレープ	50	16.6本
三ツ矢サイダー	55	18.3本
コカ・コーラ	56.5	18.8本
カルピスウォーター	56.5	18.8本

