

H23.11.5

水はたくさん飲むべきか？



長尾和宏 (ながお・かずひろ)
 東京医大卒業後、大阪大第二内
 科入局。平成7年、尼崎市で「長
 尾クリニック」を開業。外来診療
 から在宅医療まで「人を診る、給
 合診療を目指す。医学博士。労働
 衛生コンサルタント。53歳。プロ
 グ (<http://www.nagaoclinic.or.jp/doctorblog/nagao/>)
 が好評。

生活習慣病対策の基本は食
 事と運動に尽きます。腹8分
 目、毎日の歩行です。脂分を
 控え、野菜、魚が中心の和食
 を心がける。どんな本を見て
 も判で押したようにそう書か
 れています。カロリー制限に
 ついては第2回で書きまし
 た。今回は「水はたくさん飲
 むべきか？」について書きま
 す。

水はすべての生命にとって
 不可欠です。水なくして生命
 の存続はあり得ません。人間
 識や脳の働きは水の状態で大

水不足の病気と水過剰の病気

の一生は「産湯」に始まり
 「死に水」に終わります。お
 っと「湯灌」もありました
 ね。われわれの体は60兆個の
 細胞から構成され、身体の重
 量の約6割を水が占めていま
 す。
 人体で最も水分が多い臓器
 は意外にも「脳」であり、85

水不足(脱水)で起きる病
 気として「脳梗塞」「心筋梗
 塞」が有名です。血液が、ド
 ロドロ状態になるからです。
 次に尿管結石でしょうか。
 また濃い尿が続くと発がん物
 質とぼうこう粘膜との接触が
 増えて、ぼうこうがんの発生
 率が高まります。さらに水不
 足で便秘になると、便中の発
 がん物質と大腸粘膜との接触
 が増えるため、大腸がんの発
 生率が上がる可能性もありま
 す。

一方、水を取り過ぎるとい



「生活習慣病」シリーズ⑤

大きく依存しているのです。よ
 く「健康のために水を飲むも
 う！」と言われますが、いった
 いどれくらいの水を飲めばい
 いのでしょうか？
 実は医学的にはまだ多少の
 論争のあるところなのです。

「水をできるだけたくさん飲
 んだ方がいい」という人がい
 り、「水は最小限を飲むだけ
 がいい」という人もいます。後
 者の代表が「養生訓」で有名
 な貝原益軒です。結論からい
 えば、私も年齢や健康状態に
 応じた適量の水を飲めばい
 い、と考えます。

養生訓 江戸時代に筑前国(現在の福岡県)
 在住の儒学者、貝原益軒が、亡くなる前年の84
 歳の時に書いた精神的修行と自然療法による健康法を
 示した養生書。その実用性の高さから、いまなお多く
 の人々に愛読されている。

けない病気もあります。代表
 が心不全や腎臓疾患です。重
 症の心不全は、水分の摂取量
 が命に直結します。さらに漢
 方医学でいう「水毒」と関連
 する病気として「メニエル症
 候群」「二日酔い」「水溶性
 下痢」「片頭痛」があり、「鼻
 「ぜんそく」「湿疹」「鼻
 補給すればいいと考えられて
 います。
 米国の専門家は2〜3リットルを
 推奨していますが、日本人の
 場合、1〜1.5リットルが適量で
 はないでしょうか。昔から就
 寝前の一杯の水を「宝水」と
 呼び、万病を防ぐと信じられ
 てきました。水は口腔内の残
 渣や細菌を薄める効果もあり
 ます。日本人は、米食にみそ
 汁や鍋物、煮物など、ふだん
 から水を多く含む食品を取る
 民族です。もちろん、季節の
 考慮も大切。節電で汗だくに
 なる真夏は冬に比べて十分な
 水の補給が必要です。
 私は「尿の濃さを時々診て
 自己チェックしながら水を飲
 んでください」と指導してい
 ます。水が多ければ多いなり
 に、少なければ少ないなりに
 腎臓が「自動調節」してくれ
 ます。あまり神経質にならず
 に、しかし時には尿の濃さを
 観察しながら水分量を調節す
 ればいいでしょう。

ひようい