

健康維持のためのスポーツには 水分補給が欠かせません



**水さえ飲んでいれば
死なずにすんだかも
しれない**

以前、高円宮殿下がスカッシュの最中に倒れ、突然死されたという衝撃的なニュースがありました。また、マラソン大会の途中で心筋梗塞を起こし、そのまま亡くなったというニュースも多くなりました。

これらのケースは、何も特別なことではありません。ふだんからスポーツを楽しみ、健康状態に問題がないと思っている人にもあり得ることです。そして、十分な水分補給をしていけば、もしかしたらこれらの事故は防げたかもしれないのです。

スポーツ、特に有酸素運動をすることは、内臓脂肪を燃焼させ、血管内に血液が通りやすくする働きがあるのですが、同時に体は脱水状態になり、血小板が凝集しやすくなります。

また、ふだん自分の血圧は正常だと思っている人でも、運動中は200を超える血圧になっていることがあります。そんなときは血管内にこ

びりついている脂質、いわゆる「プラーク」が破れ、血管内に血栓が生じ、毛細血管を詰まらせ、梗塞を起こすこともあり得るのです。

ですから、運動の前、途中、後に十分水分を補給して、血小板を凝集させにくくさせることが必要です。特に、血小板凝集を抑制してくれる「マグネシウム」が入った水、つまり海洋深層水を飲んで運動することを、私はおすすめしています。

**健康維持のために
常に水分補給を**

水をよく飲まなくてはいけないのは、運動する人に限ったことではありません。

例えば血糖値が高くなり過ぎると、たんぱく質を変性させ、赤血球を硬くしてしまいます。わずか7ミクロンの毛細血管を、やはり同じくらいの大ささの赤血球が通っているのですが、赤血球が硬いと、通ることができなくなってしまうのです。眼底出血や壊疽などは、このような理由で起きます。ですから、血糖値

生活習慣病予防のため、ダイエット目的のため
スポーツをすることはとてもよいことなのですが、その反面、
スポーツ中に心臓突然死など不慮の事故で亡くなる、
というケースも後を絶ちません。
こうした事故を防ぎ、また現代人がより健康的な生活を送るうえで必要なものは、
ズバリ「水」と、河村剛史先生はおっしゃっています。



Profile

河村剛史 (かわむら・つよし)

医学博士。神戸大学医学部卒。東京女子医科大学付属日本心臓血圧研究外科、胸部外科、カリフォルニア大学サンディエゴ校医療センター、兵庫県立健康センター、兵庫健康財団などを経て、2005年5月、神戸市灘区に河村循環器病クリニックを開院。循環器専門医、心臓血管外科専門医、健康スポーツ医。

■ 河村循環器病クリニックのホームページ
<http://www.kawamura-cvc.jp/>

血流測定装置 (MC-FAN)により、顕微鏡下で7ミクロンの隙間を血球が流れる様子が観察できる。血液ドロドロ・サラサラを実際の目で確かめることが健康づくりには大切



河村循環器病クリニックには「運動負荷試験」ができる施設があり、個々の健康状態に合ったスポーツ種目や運動方法、またスポーツをするうえでのリスクを予測し、総合的な観点から個人に応じたアドバイスを行っている

が高い人は、水をよく飲んで血液をサラサラしておく必要があります。

また、現代人はとかくストレスの多い生活を強いられています。ストレスを受けると、血小板は凝集しやすくなり、大きさが15〜30ミクロンの白血球の数も多くなります。血中のマグネシウム濃度も低くなってしまいます。ストレスによる血液ドロドロを防ぐにも、やはり水分補給が大切。マグネシウムの入った水を常に持ち歩いて、いつでも飲めるようにしておくことです。

あと、お酒を飲む人にも水分補給が必要です。お酒には利尿作用がありますから、飲んだ後は脱水となり、さうとう血液がドロドロになっています。よく、お酒を飲んだ翌日に脳梗塞などを起こす人が多いのは、そういった理由からです。

お酒を飲む前、そして後に十分な水分補給をして、不慮の事故がないように気をつけていただきたいと思います。

マグネシウムは不整脈を予防する

マグネシウムがバランスよく入った水、海洋深層水がおすすめです。理由は、もうひとつあります。

心臓が拍動するときには、ミネラルが大きな働きをします。具体的には、カルシウムが細胞外から細胞内に入るときに心臓の筋肉は収縮し、細胞内から細胞外に出ていくときに筋肉は弛緩します。

カルシウムは、細胞内の酵素が働くためのメッセンジャーとして働くわけですが、そのメッセンジャーは、仕事をしたらすぐに外に出ていってこれないと、次に仕事をするものが困ってしまうのです。

そこでマグネシウムが、用事が終わったカルシウムを細胞外に出してくれる働きをするわけです。つまり心臓が潤滑に動くためには、マグネシウムが必要不可欠というわけなのです。

マグネシウムを含んだ海洋深層水は、一度に大量に飲むより、ちびりちびりとこまめに飲んだほうが吸収されやすく、効果的です。私は、健康のために1日2リットルの水を飲むことをおすすめしていますが、まず、自分の健康状態がどの程度なのか、血液の流れはサラサラなのか、どのような運動が自分に合っているのか、ということ客観的に知ることが大切なことだと思います。

こんなあなたはミネラル不足

こんな症状があるようならミネラル不足の恐れあり

- カルシウム ● 骨粗しょう症、くる病、虫歯、神経過敏症、免疫力低下
- カリウム ● 筋無力症、知覚反射低下、不整脈
- マグネシウム ● 足がつる、疲労感、失神、高血圧、不整脈、知覚過敏、手足の震え、発汗過剰
- 鉄 ● 貧血症、免疫力低下
- 亜鉛 ● 成長抑制、味覚障害、生殖機能障害、前立腺肥大、睪丸萎縮症、知能障害
- マンガン ● 慢性疲労、発育障害、糖尿病、生殖機能障害、筋無力症、動脈硬化
- 銅 ● 貧血症、骨形成不全、毛髪色素欠乏症
- モリブデン ● 貧血、性欲不振、水晶体異常
- クロム ● 糖尿病、動脈硬化症、心臓発作、角膜障害