

夏を乗り切るための水分補給

私たちの体は固体のように見えますが、実は体重の約60%を水分(体液)が占めています。体液とは、血液や唾液、胃液などの消化液、細胞の中などにある水分で、1日の水分の出入りは2.5ℓにもなります。体の水分を維持するためには、普段の生活でも飲み水1.2ℓの水分補給が必要です。体液にはナトリウム(塩分)や、マグネシウム、カリウム、カルシウムなどの電解質が溶けています。臓器や筋肉を動かすには微細な電気が必要で、体が快調に動き、いろいろな臓器が活発にはたらくためには電解質が豊富な体液が必要です。浸透圧は電解質や糖質の濃度差で発生し、通常体液の浸透圧はほぼ一定に保たれています。尿、汗などで体重の1%程度の水分が失われるだけでも、血液の浸透圧が高くなり、私たちは自然にのどが渴いたと感じるようになっていきます。そこで水分を補給すると、体液の浸透圧が一定に保たれ、のどの渴きが和らぎます。汗をかいたり、水分補給が少しでも不足すると、体液が減り体調に変化がみられます。なかでもふらつき、めまい、微熱などの症状が現れると、「脱水症」と呼ばれます。軽度の脱水症の場合は水分補給で回復することが多いのです。



夏は日光、植物、虫、汗がキーワード



樹木が茂る夏は植木や庭の手入れによるかぶれ(接触性皮膚炎)が発症しやすくなります。植物のかぶれはウルシが有名ですが、それ以外でも皮膚への刺激が繰り返されることでありとあらゆる植物がかぶれの原因となります。植物が生い茂れば虫も増えるもの。特にチャドクガという毛虫による皮膚炎が多くみられます。目に見えない毒針が首や腕などの露出部分に触れたり、

ささったりすることで炎症を起こします。また、暑い夏は汗による皮膚トラブルも増加。もともとアトピー性皮膚炎のある方がかゆみが強くなるケースが増えるのもこの時期です。オムツかぶれやアセモも乳幼児を中心に急増します。皮膚トラブルは、これらの刺激から皮膚をガードし、清潔を保つことが有効な予防策となります。かゆみがあるからとかき壊すと、黄色ブドウ球菌などの細菌が感染繁殖しやすくなり重症化する恐れがありますので気をつけましょう。

筋肉のタイプと運動の関係

筋肉は大きく速筋と遅筋に分けられます。速筋(白筋)は100m走など無酸素系の速い動きに使われ、持続的な運動には向いていません。筋パワーに関係し、筋トシで強化できます。一方、遅筋(赤筋)はウォーキングや自転車こぎなど、リズムカルに収縮弛緩を繰り返すような有酸素運動に主に用いられます。有酸素運動で鍛えられます。筋肉の疲労は主に速筋が関係します。筋肉の動きをひと言でいうと、骨と骨を結びつけて関節の動きを起こすことです。足の大腿四頭筋は股関節と膝関節をまたぐ二関節筋です。ボールを蹴るときには、大腿四頭筋の働きで股関節が屈曲して膝関節が伸展します。これに対して例えば大殿筋というお尻の後ろ側にある大きい筋肉は股関節をまたぐ一関節筋で、これを収縮させることで股関節が固定されヒトは立っていても姿勢を保てます。この周辺の筋肉が落ちてくると歩くときに体が左右に揺れるようになります。歩く姿勢から筋力が弱っていることもわかりますので注意しましょう。

