

くらしの泉

ヒトは水がなければ生きていけない。年齢と体内水分の関係をみると赤ちゃんは80%が水分、小学生は75%、大人は平均して60%、高齢者は約50%である。つまり歳をとるということは、体から水分が抜けることである。

では人の体を構成する組織の中で、どの部分の水分の比率が大きいだろうか。トップは「目の網膜」で92%が水分、次は体内を循環する血液で約82%が水分である。続いて「筋肉」が約76%、「脳」が約75%、そして「皮膚」が72%、あの「硬い骨」でも22%が水分である。乾いてサラサラとしている「髪の毛」ですら15%の水分が含まれている。やはり人の体は水でできているといつても過言ではない。

また一見水分が多そうな「脂肪」は、意外にも10~30%と水分は少ない。したがって一般的に男性よりも皮下脂肪が多い女性のほうが、トータルで見ると水分量は少ないことになる。女性にとつてお肌の大敵は水分不足である。新潟や秋田の女性の肌が白く綺麗なのは、その地域での日射量の少なさと年間の相対湿度が約70%前後で、比較的高い数値で安定していることが、もち肌になる一つの条件とも考えられている。いつも肌の周囲に水分があるゆえに、カサカサせずに、まさにみずみずしさが維持されているのだ。

体の器官別にみても、水分量の第1位は脳である。脳はリンパ液と呼ばれる豊富な水分で満たされた

頭蓋の中に、いわば豆腐のようなが浮かんでいる状態で存在している。このような浮遊状態のために、外部からの衝撃が直接、脳におよばず、いわゆるショックアブソーバーの役割も水が果たしている。さらに、脳内に十分な水分があることが重要な意味をもつのだ。なぜ脳に水が必要なのか。それは水分があることにより、電気信号が流れやすい、イオンの移動がスムーズになり、しかも神経細胞が揺らぎやすくなるのだ。逆に水分が少ないとどんな症状を起こすのであろうか。

米国の老化防止医学協会の調べでは、脳内水分(約75%)が1~3%減少するとイライラが始まり、集中力が減退する。3~5%水分の減少では「ボケ」や物忘れが頻発するようになる。7~10%水分の減少では幻惑が起こり判断力もなくなり、生命の危険性が増すと報告されている。人前で話すとときや試験に臨むときは、コップ1杯の水が大きな力を発揮する。

脳の中でも、最初に水が必要な器官は「海馬」である。海馬は見たたり聞いたりした記憶を前頭葉に送る重要な役割を果たしている。コンピュータにたとえると海馬はCPU(演算装置)であり、熱暴走を防ぐために水が不可欠である。前頭葉はHD(ハードディスク)であり、これまた水が存在しないと、記憶棚から必要な情報を引き出せなくなるのだ。まずはコップ1杯の水でイライラを解消しよう。

水に流せない水の話 ② 吉村和就

“ボケ”は水分不足から始まる

私たちの体内には、多くの水分が含まれています。体内水分がちよつとでも減るとイライラや“ボケ”、ひいては命の危険すらも。

よしむら かずなり・グローバルウォータージャパン代表、
国連環境アドバイザー。日本を代表する水の専門家之一。
「水ビジネス——110兆円水市場の攻防」(角川書店)など著書多数。

イラストレーション/白井裕子

