

3. 水を飲むと血圧もコレステロール値も下がり動脈硬化の予防に効果大

『水分が不足すると血液も粘りやすくなる』

体の水分の増減は色々なトラブルを引き起こし、血液にも影響を及ぼします。血液には、栄養分や老廃物をサラサラ流す性質と、ケガで血管が切れたとき早く固まる為の粘りけのある性質があります。出血に備えるために、血液はもともとかなりドロツとした液体なのですが、水分が不足すると粘り具合が必要以上に高まり過ぎ、血液が血管内で固まりやすくなります。こうなると、動脈硬化を進めてしまったり、最悪の場合は血管が詰まり脳卒中や心臓病を引き起こすことになるのです。

『血の粘りすぎは成人病の3大危険要因を招く』

血管の内側がザラザラに荒れて、そこにドロツとした血液がやって来たら血液は体外に出たと勘違いして、血管壁に固まろうとします。その上にさらにコレステロールが溜まり、血管の道が狭くなってしまいます。結果、動脈硬化・高血圧・コレステロール値の上昇と、成人病の3大危険要因が揃ってしまうわけです。

『ビールだけの水分補給は逆効果で危険』

暑い時、スポーツをする時など、汗をかいて水分不足になりそうな時は前もって水分をとり、長時間のスポーツの時は運動中にも水分を取りましょう。入浴前にも水を飲むことをお勧めします。お風呂にはいると血管がひろがり、汗をかくので、水分が二重に出ていく状況になるからです。「風呂上がりのビールがうまいから」と言って我慢して入浴するのは危険です。アルコールには利尿作用があるので、ビールは水分だからと安心すると、脱水症状をひどくしてしまうことになります。ですから、こまめに水を補給して体を潤し、血液をいつもサラサラにしておきましょう。

『朝起きてから3時間が「魔の時間帯」』

朝は血液の水分が少なくなつて粘り具合が高いため、血が固まりやすい。しかし、もう一つ原因があるのです。人間が狩猟生活していた頃から、「起き抜けで獵に出るとケガをしやすいため直ぐに血が固まるように」と脳に記憶されているものの名残だと思われ、午前中は血液が固まりやすくなつて居るのです。朝、起きてから3時間ぐらいの間は、体が脱水気味で血液が濃くなつて居るうえ、血小板の活性度が高く血が固まりやすくなつて居るという二つの悪循環が重なつており、脳梗塞や心筋梗塞が起きやすい「魔の時間帯」なのです。とくに動脈硬化が進み、血管中の血液の通り道が狭くなつて居る中高年・お年寄りは注意が必要です。

『コップ1杯の水が最良の対策法』

朝に血液が固まりやすくなつて居るのは、人間の体が備えて居るリズムなので、この対策としては、寝る前と朝起きてからコップ1杯の水を飲んで血が濃くなるのを防ぐしかありません。突然死を起こしやすいケースを例に挙げると、長寿のお祝いに電気毛布をプレゼントされて使つてみたら、翌朝、心筋梗塞で亡くなつて居たというケースが実際にあります。暖かくしすぎて寝たために、寝汗をたくさんかいて血液が濃くなり、血管が詰まつてしまつたと考えられます。また、早朝のジョギングや散歩中に心筋梗塞を起こす例も少なくありません。これは、寝起きの血液が濃い状態で激しい活動をして、体の水分が失われたために、梗塞症状を招いたのです。また、ゴルフ場で事故の多いのは早朝で体も慣れて居ない出だしの数ホール、18番ホールのグリーン上などで、クラブハウスで飲むビールを楽しみに、のどの渇きを我慢してプレーしてしまつると、汗をかいて非常に血液が濃くなつて、緊張する場面では血管が収縮し、心筋梗塞や脳梗塞を起こすのです。健康のためのゴルフで命を落とすのでは洒落になりません。1日の活動や運動を始める前にコップ1杯の水を飲みましょう。