

加齢とともに進む 体内乾燥に注意



顔や手の肌がカサカサする。かかとかかかひび割れたり、粉をふいたように白くなる。指が乾いて紙がうまくめくれない。若いころには気にならなかったことが、今は体内の水分減少による体内乾燥の原因だといわれています。今回は加齢とともに進む体内乾燥とその対策をご紹介します。

■体内乾燥が進むと？

人間の体内水分は、生まれたばかりの赤ちゃんがもっとも多く、その後、年齢とともに減っていきます。生まれたばかりの赤ちゃんは体重の約80%が水分ですが成長とともに水分量は減っていき、成人になると約60%になり、60歳以上では50%程度に減少することもあります。

こうした体内乾燥が進むと、肌や目、口の乾燥といった症状が起きるほか、関節や内臓、脳の機能低下の原因になることもあるといわれています。その可能性がります。次に紹介する方法で体内の乾燥を防いでください。

■体内の乾燥を防ぐには

対策の基本は、体内の水分量を低下させないこと。汗をかきやすい夏と、空気が乾燥する冬は特に注意しましょう。

●こまめな水分補給

一度にたくさん水分を摂っても吸収しきれないので、時間をおいて少しずつ飲むようにしましょう。



食事の際のこまめな水分補給は、消化を助けて栄養の吸収を促すので、特に心がけてください。また、就寝中は水分補給ができないので、寝る

前と寝起きにコップ一杯の水を飲むようにしましょう。

●塩分摂取量を減らす

塩分の摂りすぎで血液や体液の塩分濃度が濃くなると、浸透圧によって細胞内の水分が出てしまい、細胞の水分量が低下します。一日の塩分摂取量は厚生労働省が推奨する男性8g・女性7g未満にしましょう。



●口呼吸をやめる

口で呼吸をすると、口の中が乾燥して蒸発する水分量が増えてしまいます。口呼吸は細菌などを吸い込むリスクも高くなりますから、鼻呼吸を心がけてください。



が失われ、肌からの水分蒸発量が多くなってしまいます。特に体をゴシゴシと強く洗うことを続けていると慢性的な乾燥肌になることもありますので注意してください。

■食事で乾燥対策

年齢とともに進む体内乾燥は、食生活の見直しで遅らせることができます。バランスの良い食事を心がけ、次の栄養を含む食品が不足しないようにしましょう。

●ビタミン類

ビタミンA、C、Eなど、多くのビタミン類が体内水分の保持に関わっています。緑黄野菜や芋類、ナッツ類などを摂るようにしましょう。



●室内の乾燥を防ぐ

エアコンなどで室内が乾燥すると、肌から蒸発する水分量が多くなります。加湿器などを利用して室内の乾燥を防いでください。乾燥している日の外出は、保湿クリームなどを塗って、肌からの水分の蒸発を防ぎましょう。

●体脂肪を減らして筋肉をつける

脂肪の保水率が20%程度なのに対して、筋肉の保水率は約80%もあります。低脂肪・高たんぱく質の食事や運動などで、脂肪を減らして筋肉をつければ、体の水分保持力が高まります。



●体を洗い過ぎない

入浴時などに体を洗い過ぎると肌表面の皮脂

●食物繊維・乳製品

水分を体内に摂り込む腸の健康を維持することも大切です。食物繊維が多い根菜類やヨーグルトなどの乳製品を摂りましょう。



●たんぱく質

保水率が高い筋肉を減らさないように、豆類や豆腐などの大豆食品、魚、肉も毎日摂るようにしましょう。

熱中症への注意が必要なこの季節、体内乾燥が進んでいる人は特に注意が必要です。食事で摂る水分以外に、一日合計1200ml程度を目安にこまめな水分補給を心がけてください。