

夏の水分補給

新しいことをする。他人と違うことをする。ま、ちょっとかっこ良い。が、ハラハラする。

52歳のM子さん。「ゴルフの好きな今どきの美人。「センセ。みんなに水茶を勧めてよ。カフェインが少ないから、脱水の心配がない。カテキンの作用でコロナ対策になる。ビタミンCも豊富だからお肌にも良いわ」と熱心。一日の水分補給を、全部水茶で取れと言いただけだ。

確かに、緑茶にはもともと、カテキンによる抗がん作用や抗ウイルス作用、さらには脳梗塞や認知症の予防効果まであるとされている。お湯ではなく水でお茶を煎じる水茶では、カテキンは良く抽出されるが利尿作用のあるカフェインの量は抑えられる。

ここに水茶に多い種類のカテキンによって、ウイルスなどの侵入をマクロファージが活性化され、免疫力が高まるという説もあるらしい。となれば、感染爆発でお手上げ状態のコロナ対策の一環として、また、まだ熱中症が心配な残暑の水分補給にも悪くはないか。

でも、水茶だって良いことばかりではない。もともと緑茶にはシュウ酸が多く、多量の摂取で尿路結石が得意。ふと、痛みで冷や汗を流し、救急車を呼んでいるMさんが目に浮かぶではないか。ほかに、貧血や便秘のことなど、よく調べなければならないこともある。

ヒトが一日に必要な水分補給量は体重の約2%といわれる。60kgの人なら1200gである。それを水茶にして、6〜8回に分けて飲むことになる。が、なかなか続きそうにない。混ざり物がなくて飽きることはないのは、ただの水だ。

で、水道水を飲めるのは、世界で15カ国しかないという。そんなせつかくの水こそ、水分補給の中心にすべきだ。お茶やコーヒーは、あくまでも嗜好品しこうひんと、結局、老人は習慣を変えたがらない。

(石黒修三) いし黒ろクリニック・脳神経外科専門医・8/23北國新聞掲載