

インフルエンザ予防にはイオン飲料が効果的

NHKゆうどきネットワーク 2013年1月28日

寒さが厳しくなるにつれ、全国各地で猛威を振るうインフルエンザ。今月14日からの1週間だけでも、全国で医療機関を受診した患者は約140万人にのぼる。

2013年1月28日
NHK総合TV

2013年1月28日放送のNHKゆうどきネットワークではインフルエンザの最新予防法としてイオン飲料のインフルエンザ予防効果について、東京女子医科大学教授の玉置淳さんが解説。

イオン飲料の摂取で脱水を防ぐ

冬になると暖房を入れることが多くなり部屋の湿度が低くなる。湿度が低くなるとウイルスが生育しやすい環境になるので、インフルエンザにもかかりやすい。イオン飲料を飲むことによって脱水の予防になり、脱水が予防出来ればインフルエンザにかかりにくくなる

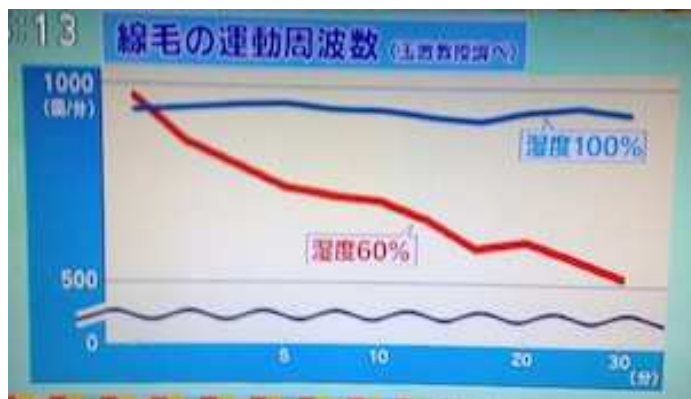
湿度が低いと線毛の動きが弱くなる

鼻から気管支にかけてのせん毛という細かい毛が生えている。



この毛が動くことによって外から入ってきたウイルスや細菌などの大気汚染物質を、中枢の方に運び出して感染にかかりにくくする、いわゆる防御機能を線毛が担っている。この線毛がきちんと動くためには湿度が必要。

実験では線毛の運動周波数は湿度が100%から60%になると弱くなる事がわかった。



イオン飲料は体の中にとどまっている時間が長い

普通の水でもよいが、普通の水の場合は体の中に入って外に出て行くのに2時間。

イオン飲料は浸透圧があるため体の中にとどまっている時間が水に比べて3〜4倍長いとされている。※イオン飲料は人間の体液に近い成分が含まれているため保湿力が強い。

イオン飲料を選ぶ目安はナトリウム濃度

イオン飲料はナトリウムの濃度を基準に選ぶ。目安は100mlあたりナトリウムが30mg以上。ペットボトルの表示の裏に書いてある。

1日に飲む目安は500ml

冬で湿度が低い時であれば健康な人で1日500ml。塩分を含んでいるので、心臓病・腎臓病・高血圧の人は飲み過ぎに注意する。

簡単に作れる経口補水液の作り方

水(500ml)に砂糖(20g)と塩(1.5g)を混ぜるだけ。経口補水液はイオン飲料に近い。

イオン水とは？

暑くなると水分をのむ機会が多くなります。赤ちゃんや乳幼児のお風呂あがり、あるいは汗をかいた後に水分を補給するために、以前はほとんどのお母さんが番茶か湯ざましを飲ませていました。

でも、最近はイオン飲料水を飲ませる家庭が増えていきます。甘酸っぱいイオン飲料水のほうが水やお茶よりも好まれやすく、なかには一日に大きなペットボトル一本分も飲んでしまう子供もいるくらい生活にとけ込んでいます。

しかし、このイオン飲料にはいくつかの落とし穴がありますので注意が必要です。

生命を維持するために必要なイオンは塩分で構成され、激しい運動をして大量の汗をかいたとき、あるいは嘔吐・下痢などのときに身体から失われます。

失われた塩分を補給するためには、単独で摂取するよりも、少量の糖分と一緒に飲むと腸から吸収されやすく、この原理を応用して開発されたのがイオン飲料水です。顆粒状のイオン飲料は日本から未開発国に送られ、コレラや赤痢などの腸炎に苦しむ小児の命を多く救っています。