

水飲みトレーニング

冬場の水分補給は、肌の質や免疫力に影響する

スポーツ健康科学修士

河波 陽一

子どもの肌トラブル（アトピー・蕁麻疹・汗疹・乾燥肌など）年々増加傾向にあります。肌トラブルの原因として上げられる大きな理由について主に3つあり、1つは遺伝によるもの、2つめは水分不足、3つめは日頃の生活習慣（睡眠・栄養・ストレス）などが上げられます。遺伝によって、トラブルが起きにくい肌かどうかとも関係もありますが、一番の原因は水分不足です。

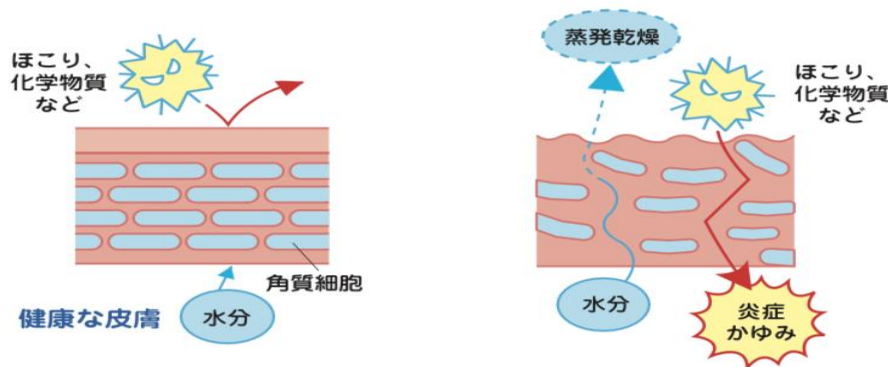
日頃から気に掛ける事で肌のトラブルは未然に防ぐことができますので、その方法の一つとして、今回、**【水飲みトレーニング】**を御紹介します。御子様の成長する過程で、今の内からケアしておくことは、今現在の対策はもちろん、将来的な子どものコンプレックスや成人以降の悩みを改善することでしょう。

子どもの肌や免疫力について

成長期は、大人と違い細胞分裂が多く行われ、特に皮膚や髪、爪は新しいものへと変換されます。その際に必要になるのはタンパク質・ミネラルですが、今回は皮膚に焦点をあてると水分も必要不可欠となります。

まずは、皮膚が傷つきやすい状況を把握しておきましょう。図1をご覧ください。

図1



皮膚は、からだの表面を覆い、外からの刺激（外傷、日光、湿度の変化、細菌やウイルスの侵入など）を阻止して、体を守っています。水分保持が一定基準を下回ると、肌の表面には、角質細胞と水分の層が、ゆるくなり外的影響を受けやすくなります。また、外的影響を受ける際に肌だけでなく、風邪やインフルエンザなど感染症への免疫も弱くなります。また冬場は、夏場と違い、湿度が低いことから蒸発乾燥を起こしやすく、肌をもっとも弱くなる時期です。

水分補強

まず、肌荒れの原因となる冬の蒸発乾燥は、水分補給によって防止することができます。保湿クリームやローションなどを使用することも効果的です。しかし、体における一番のアンチエイジングは体内に栄養を補給することが重要であり、保湿はあくまでもサブの役回りとなりますので、保湿のタイミングも含めて、この後ご説明していきます。



子どもは、冬場になると極端に水分を摂取する量が減ります。夏は、気温が高く汗をかく機会も多いため、喉の渇きから水分を摂取しますが、冬場は喉の渇きや、汗をかく機会が減るため、あまり水分を摂らなくなります。これは、大人にも同じ事が言えます。実際、夏場と冬場では、体から減少する水分量は、冬場の方が多く、皮膚からの蒸発による乾燥が水分をもっとも消費する要因となります。冬の場合、喉の渇きを感じないため水分を摂取する機会が少なくなります。また、体内は冬場厚手のものを着用することで汗もかいています。冬になると、肌がカサカサになったり、唇が乾燥し割れたり、露出度の高い顔は、頬などが乾燥でカサカサになります。その頬のカサカサが後にニキビや肌荒れを起こすきっかけとなっていることを覚えておきましょう。



水飲みトレーニング

まず、用意するのは 50 cc~100 ccほど入る小さいコップを用意してください。小さいコップにすることに意味があります。

大きいコップでは、子どもは飲み込む力が弱く一気に飲み込めないのと、精神的な面でもあまり手にとって飲もうとはしません。幼児の場合は子ども用のプラスチックのコップでもよいですが、理想は、もう少し小さいコップです。イメージでは、日本酒の熱燗を飲む小さいコップに近いぐらいです。



1. コップが用意できたら、1日に飲む場面を8つほど設定します。

【・起床後・朝食前・学校に行く前・学校から帰宅・お風呂の前・お風呂の後・食後・寝る前など】

中身は水でもお茶でも構いませんがノンカフェインがベストです。

2. 小さいコップで少量ですので、一気に飲むように促して下さい。
3. 始めは、回数を4回～6回、程度に設定し、慣れてきたら8回・10回または飲む量を50ccから70ccと徐々に増やしてみましょう。

(50ccでも1日に8回飲めば400cc = 400ml 約500のペットボトル1本分相当)

水飲みトレーニングでは、1日の水分摂取量をトータル2ℓに近づけることが目的となります。

例 ・普通の食事・給食（野菜も含めた）水分量 一般平均 約600～800ml 程度

・学校に持っていく水筒での水分補給の量 一般平均 約300ml ～500ml 程度

・家で飲む水分の量 一般平均 約250ml ～500ml 程度

これらをトータルに、トレーニングも含めて補給した水分量が2ℓを超えるのが理想です。多く水分を摂取することで排尿する量、回数が増える事から、尿毒素、老廃物を多く輩出し、内蔵への負担が軽減され、体のダルさや免疫の低下を防ぎます。

保湿のタイミングと生活習慣

寒くなると、お風呂につかる機会が多くなり、中には長風呂をする機会も増えてくるでしょう。しかし、お風呂に入る事で、温度や入浴時間によって、逆に潤いを無くし乾燥してしまいます。

熱い温度の湯舟につかり、そのまま外にでると皮膚は体の体温調整を始め、汗を出し体を冷まそうとしますので体の水分量は失われます。よってその場合は、失った分の水分を補給しなければ肌の質は下がってしまいますので、保湿クリームだけでなく、しっかりと水分を補給することが必須です。

また、長時間お風呂につかる事は、潤うのではなく逆に水分を失いますので、長風呂をする場合は入浴剤には保湿作用のあるものを選択されるとよいでしょう。

1. お風呂前後は必ず水分補給をする。
2. お風呂の温度や時間管理をする
3. お風呂のあとは、水分補給 + 保湿を行う。

冬場における、生活習慣について、

まず、水分小まめに摂取する方法を探る事が大切です。

小さなコップで小まめに水分補給することもそうですが、普通の食事に水分量の多い野菜を積極的に取り入れる事や、お風呂の後以外でも保湿する習慣を子ども本人に意識させることなど方法は様々です。

まとめ

水飲みトレーニングをはじめとする、これらの目的は健康的な身体の獲得に直結しますが、将来的な悩みの防止にもなります。

思春期になれば、幼少期のケア不足によりニキビなどの肌荒れで悩んだり、成人後、アトピーやアレルギーで悩んだり、今アプローチする事で改善される事があります。

肌トラブルが発症してから、防止、改善をしても発症後では治療になりますので、一番は未然に防ぐ事につきます。

また、早い時期から子どもに意識させるために、動機付けとして肌が荒れた時の写真を見せたり、体験談を話すなどしてイメージさせると効果的です。



今という大切な時期を無駄にはしないよう早めの対策を心掛けてみましょう。

NPO 法人スポーツコーポレーション

理事長 河波 陽一