

ミネラルの補足エクストラ！

「ビタミンやミネラルが大事！」ということは分かってくれたはず。
でも「よく見ると…意外と入ってないよね」ということもあるのです。

その例。

「ミネラル補充！」と書いてあるペットボトルはいろいろあるね。
よく見ると…あれ？

「この商品のミネラルは『ナトリウム・カリウム』のことです」

(麦茶も、清涼飲料水も

たいてい『ナトリウムのことです』と書いてあるよ)



拡大！



「他のは入っていないの？」

そう言いたくなる気分をぐっと抑えて。

まずはどうして「ナトリウム」ばかり強調されるのか確認してみよう！

ナトリウムは、細胞外液に多い、水分浸透圧を守るもの…だったね。

その理由は、ナトリウムイオンと水は仲がいいから。

片方が移動すると、もう片方も一緒に移動してっちゃうんだ。

そこで思い出してほしいのが暑いときに怖い脱水症。

汗をたくさんかいて体温を下げようとする

(これ、化学の「気化熱」のおはなしだね！) けど、

汗になる水分が不足すると体温を下げられなくて大ピンチに！

「よし！水分だ！」

…ただの水だけ飲んでも、脱水症は良くなるよ？

汗をかくと、血液中のナトリウムイオンも体の外に出ていっちゃってるんだ。
そこで水分だけが体の中に入ると、
細胞の中は水分以外のもの（各種ミネラルや糖など）がいっぱいある
「ぎゅうぎゅう（浸透圧が高い）」の状態。

そこに水が入って細胞の外（血液≒組織液）が水分以外のものが少ない
「すかすか（浸透圧が低い）」状態だと…
水分が細胞内を薄めに細胞の中へと入り込んで、
「血液の水分」として使われなくなっちゃうんだ！
これじゃ、細胞は水の圧力で苦しいし、
血液が不足して酸素もグルコースも流れてこない！
もちろん汗になる水分もない！
もっと大ピンチ！

だからこそ、脱水時水分補給には水とナトリウム（イオン）が必要。
これなら細胞内に入り込んでいく水分を最小限に出来て、
血液はちゃんと役目を果たせる。
汗のもとになる水分（表皮細胞間の組織液：血液の液体成分血漿由来）も
補給されるので、汗をかいて、体温を下げることができる…というわけ。

とにかく体温が上がってしまった後の熱中症のときには、
「何でもいいから冷やせ！水分！」でもいいけど、
脱水症と分かったならば（可能ならば熱中症でも）水とナトリウムの補給！

…じゃあ、カリウムイオンは？
こっちは細胞内に多いミネラルだったね。
下痢や嘔吐をすると、体の外に出ていっちゃうミネラルだ。

このナトリウムイオンとカリウムイオン（そしてカルシウムイオン）は、
細胞が運動するときに必要！
筋肉収縮にも、神経の情報伝達も各種イオンが正しく分布していないとダメなんだ！

暑くてだるくても食事をちゃんととらないと、
ビタミンやミネラルを補充できないんだね！