

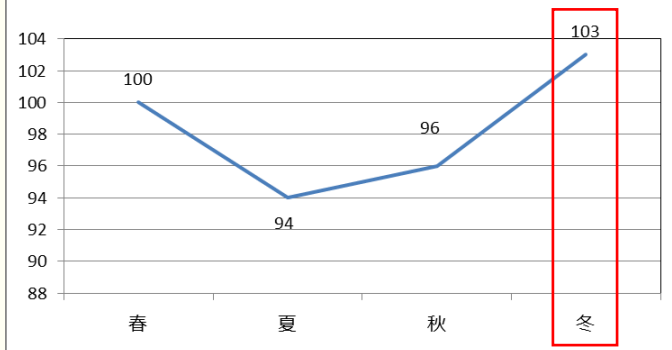
夏だけではない、冬も「熱中症」に注意！

“隠れ脱水”が引き起こす「浴室熱中症」対策に、
「ミネラル入りむぎ茶」が効果的

冬の“隠れ脱水”に注意！

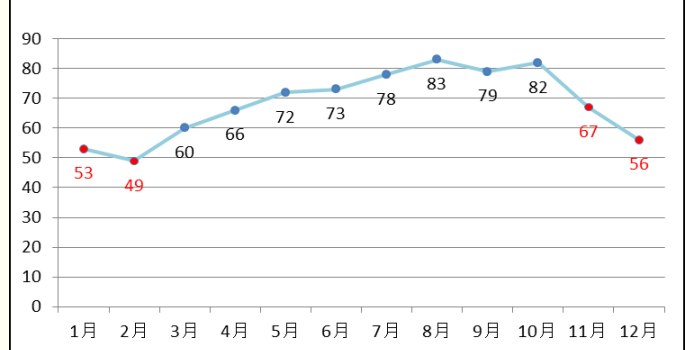
乾燥している冬は、気づかぬうちに皮膚や呼吸から蒸発する水分「不感蒸泄」により、1日あたり約1リットルもの水分が失われています。特に冬は、他の季節に比べて湿度が低く空気が乾燥しやすいため、「不感蒸泄」も増加傾向となります。また、気温の低い冬は、夏よりも基礎代謝が上がるため、実は汗のかきやすい体質になっています。暖房や人の熱気で蒸し暑い通勤電車の中や、階段の上り下りなどのちょっとした運動でも汗をかき、さらに保温効果が高い冬の衣料は熱がこもり、汗も蒸発しづらくムレやすくなっています。このような状況にも関わらず体感温度の低い冬は、喉の渇きに気づかずいつのまにか脱水状態になっています。この状態が『隠れ脱水』です。脱水状態になると、喉や気管、鼻の湿り気が無くなり風邪をひきやすく、血栓もできやすくなり心筋梗塞、脳梗塞などのリスクも高まります。

基礎代謝の季節変動



※春を100と仮定した際の変動の様子
参考：小池五郎「やさしい栄養学」（女子栄養大学出版部より）

2017年湿度（東京）

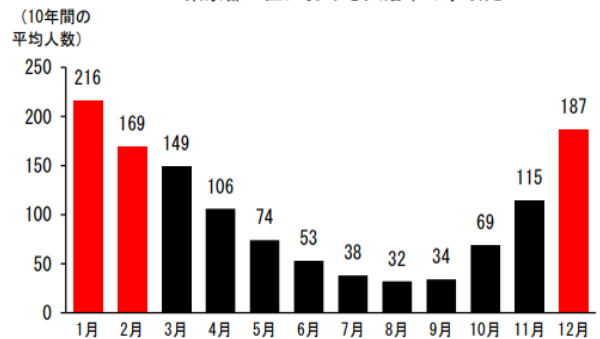


参考：気象庁 東京 2017年（月ごとの値）
詳細（気温・蒸気圧・湿度）

“冬の健康リスク”が招く入浴事故

“隠れ脱水”状態のままお風呂に浸かると「浴室熱中症」を引き起こすリスクがあります。体内の水分が不足しているため血液がドロドロになり、入浴で上昇した体内の熱を放出できないためです。また冬のお風呂の事故は他にも、浴室と浴室外での気温差が大きく急激な温度変化によって血圧が大きく変動することで起こる「ヒートショック」があります。「浴室熱中症」と、「ヒートショック」は最悪の場合死に至る危険性を含むため、冬場の入浴には注意が必要となります。この浴室熱中症とヒートショックにより交通事故死の約3倍にあたる19,000人の方が年間亡くなっています。

東京都23区における入浴中の事故死



参考 平成29年1月 消費者庁 News Releaseより

【本件に関するお問い合わせ先】

赤穂化成株式会社：坂井
TEL: 03-5330-2911 FAX: 03-5330-2915
MAIL: ssakai@ako-kasei.co.jp

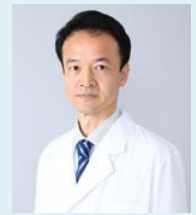
「ミネラル入りむぎ茶」PR事務局（プラチナム内）：本多、堀内、倉田
TEL: 03-5572-6072 FAX: 03-5572-6075
MAIL: m-horiuchi@vectorinc.co.jp / i-honda@vectorinc.co.jp

お風呂の専門家に聞く！“浴室熱中症”対策と入浴の健康効果について

早坂 信哉（はやさかしんや）先生

東京都市大学人間科学部教授、医師、博士（医学）、温泉療法専門医。

お風呂を医学的に研究している第一人者。「世界一受けたい授業」「ホンマでっか!?TV」など多数のメディアに出演。主な著書は「たった1℃が体を変えるほんとうに健康になる入浴法」「入浴検定公式テキスト」など。



「お風呂について様々な情報が世の中にあふれていますが、その正しい入り方や医学的な効果は意外と知られていません。そこで今回、健康になる入浴法をご紹介します。」

入浴時の事故が圧倒的に多いのは冬です。その原因は気温が低いこと、そして乾燥していたり体感温度が低く、喉の渇きを感じにくいいため水分不足になることです。また、いつのまにか多く汗をかいているため、隠れ脱水状態になっています。**入浴では500mlくらいの汗をかくと言われてい**ますので、**脱水状態で入浴してしまうと血液がドロドロになり、入浴で上昇した体内の熱を放出できないため、熱中症を引き起こします。**また、**血液がドロドロですと血栓ができやすくなるため心筋梗塞、脳梗塞などのリスクが高まります。**特に、小さなお子様やお年寄りの方は注意が必要です。

そのため日常での意識的なこまめな水分補給はもちろんですが、**入浴前後に合わせて500～600mlほどの水分を摂ることが大切です。**浴室に飲料を持ち込んで水分補給することもおすすめします。様々な飲料の中でも**ミネラル入りのむぎ茶を推奨**します。その理由は、汗と一緒に失われた体に必要なミネラルが補給できることはもちろん、無糖で、カフェインを含まないため、いつでもどなたでも毎日健康的に飲めることです。さらに**血流改善効果や血圧降下作用など健康効果も報告されていますので、浴室熱中症や血栓対策飲料として推奨**できます。

正しい入浴はとても健康に良いものです。毎日湯船に浸かる人とそうでない人を比べると、**毎日湯船に浸かる人は浸からない人に比べて要介護になるリスクが29%減**という最新研究結果も出ていますので、入浴は健康寿命を延ばすことに貢献できます。

【新常識！健康入浴法5つのチェックポイント】



□お風呂の温度は40℃：自律神経を整える

40℃程度のぬるめの温度は副交感神経が刺激され、心身ともにリラックスさせる効果があり、血圧が下がるなど効果的です。

注意⇒42℃を超えるお湯に浸かると交感神経の働きが活発になり、興奮状態となることで血圧が上昇します。

また、血液の粘度が上がるため、血栓ができやすくなるなどの**ヒートショックを起こしてしまう危険性も。**

□入浴時間は10分：温熱効果による血流改善

お風呂に浸かることで得られる温熱効果によって、血液の流れが良くなり、新陳代謝が活発になることで老廃物が排出されるなど、健康に効果的です。

注意⇒40℃の温度で10分を超える入浴は体温が上がりすぎ、**冬でも浴室熱中症になる危険があるので注意**が必要です。

□半身浴より全身浴：冷えの改善、むくみの改善

全身浴の方が体が温まり、血流が良くなるので、冷えの改善に効果的です。また、お湯の量が多く深ければ、その分水圧が強くなることから、全身浴は下半身により大きい水圧がかかるため、足のむくみの解消などにも大きな効果があります。※心臓や肺に疾患がある方には、水圧がかからず体温が上がりすぎない半身浴が、オススメとなります。

□入浴前後にミネラル入りむぎ茶を飲む：脱水対策、浴室熱中症対策

脱水症状や「浴室熱中症」を防ぐためには水分とミネラルを補給することが重要です。ミネラル入りのむぎ茶は水分とミネラルを効率的に補給できる他、血流改善効果もあるため入浴時の水分補給にぴったりです。

□入浴は就寝1～2時間前に：睡眠促進

お風呂に入ると体は温まります。人間は体温が下がっていく時に眠くなります。就寝1～2時間前に入浴することで、ちょうど寝る時間に体温が下がり睡眠が促進されます。また、副交感神経が優位になることで脳の興奮を静め、眠りにつきやすくなります。

【本件に関するお問い合わせ先】

赤穂化成株式会社：坂井
TEL: 03-5330-2911 FAX: 03-5330-2915
MAIL: ssakai@ako-kasei.co.jp

「ミネラル入りむぎ茶」PR事務局（プラチナム内）：本多、堀内、倉田
TEL: 03-5572-6072 FAX: 03-5572-6075
MAIL: m-horiuchi@vectorinc.co.jp / i-honda@vectorinc.co.jp

浴室熱中症、ヒートショック対策に「ミネラル入りむぎ茶」が効果的。 水分&ミネラル補給は、入浴前後とこまめな点滴飲みがポイント



野崎 豊（のざき ゆたか）先生（ノザキクリニック院長）

日本小児学会専門医／認定産業医／日本体育協会公認スポーツドクター／
日本東洋医学会 代議員／漢方専門医／臨床内科医会専門医

乾燥と発汗で、冬の体は「隠れ脱水」状態！

冬の体は水分とミネラル不足の傾向にある**隠れ脱水状態**になりやすく、その原因はいくつかあります。一つ目は、冬は湿度が低く乾燥しているため皮膚や呼吸から水分が蒸発してしまう「**不感蒸泄**」が増える傾向にあることです。二つ目は、気温の低い冬は体感温度が低いことから喉の渇きが感じにくいいため、水分補給を怠りがちということです。三つ目は、冬は意外と汗をかいていることです。例えば、暖房の効いた部屋や車の中、厚着による発汗、満員電車、入浴などがあげられます。

脱水状態になると、喉や気管・鼻の湿り気が無くなり、付着した異物（細菌やウィルス）を外に押し出す繊毛活動がうまく働かなくなることで、風邪を引きやすくなります。この繊毛活動の一つに“たん”が出るという作用がありますが、脱水により“たん”が出せなくなり肺炎を引き起こす場合もあります。また、水分不足のため**血液がドロドロになり血栓ができやすくなり、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こすリスク**もあります。そのため、**日常からこまめな点滴飲み**で水分補給することが大切です。

隠れ脱水は、入浴時の「浴室熱中症」を招く！入浴前後の水分&ミネラル補給が必要！

実は、**入浴では約500mlの汗をかいています**。多くの汗をかいた時は、水分だけでなくミネラル（ナトリウムやカルウムなど）も失うため、**血液がドロドロになり、上昇した体内の熱を放出できないため浴室で熱中症を引き起こしてしまう危険**があります。**手軽にできる対策としては、入浴の前と後に、水分とミネラルを補う必要があります。（量はコップ1杯～500mlを目安に）**おすすめできる飲料としては、**ミネラルが補給できる無糖で、カロリーゼロ、カフェインゼロのミネラル入りむぎ茶**です。毎日の飲用にはもちろん、浴室熱中症に注意が必要な小さなお子様からお年寄りまで安心して飲むことができるので、冬の水分とミネラル補給にもおすすめできる飲み物です。

高血圧・動脈硬化の方は、冬の入浴に注意！

ミネラル入りむぎ茶の「**血圧降下作用**」と「**血液さらさら効果**」が「**ヒートショック対策**」に効果的

気温が低い冬は血管が収縮して末梢の血行が悪くなることで、血圧が高くなりやすくなります。**ヒートショックは、高血圧の方のリスクが高く、特に入浴時は血圧の急激な変化が起きる機会が多いので、注意が必要です。**

株式会社伊藤園、赤穂化成株式会社及びノザキクリニックが実施した共同研究では、**ミネラル入りむぎ茶を飲むと血圧が低くなる「血圧降下作用」の傾向が認められました**。この研究結果では、「**収縮期血圧**」（最高血圧）、「**拡張期血圧**」（最低血圧）ともに低下しました。このことから、**ミネラル入りむぎ茶を継続して飲用すると、血管が柔らかくなったということが考えられ、心臓の負担をかなり減少させている**ということが言えます。結果として、血管が硬くなる動脈硬化のリスクの軽減をはじめ、心臓の様々なトラブルを減らす効果が期待できることとなります。

また、**血液通過時間が短縮される「血液さらさら効果」**の傾向も認められました。**血行を良くして、血管の詰まりを防ぐ働きも、血圧降下作用と同様に心臓への負担が軽減された**と言えるでしょう。

以上の結果から、**血圧の乱高下で心臓に負担がかかり心筋梗塞などを招くヒートショックの対策として、ミネラル入りむぎ茶はおすすめの飲料**と言えます。**ヒートショック対策として、ミネラル入りむぎ茶を日常飲用や入浴前後の飲用など習慣化することを推奨します。**

【本件に関するお問い合わせ先】

赤穂化成株式会社：坂井
TEL: 03-5330-2911 FAX: 03-5330-2915
MAIL: ssakai@ako-kasei.co.jp

「ミネラル入りむぎ茶」PR事務局（プラチナム内）：本多、堀内、倉田
TEL: 03-5572-6072 FAX: 03-5572-6075
MAIL: m-horiuchi@vectorinc.co.jp / i-honda@vectorinc.co.jp

News Letter 2018Winter

「第60回日本栄養・食糧学会大会」研究発表内容の概要

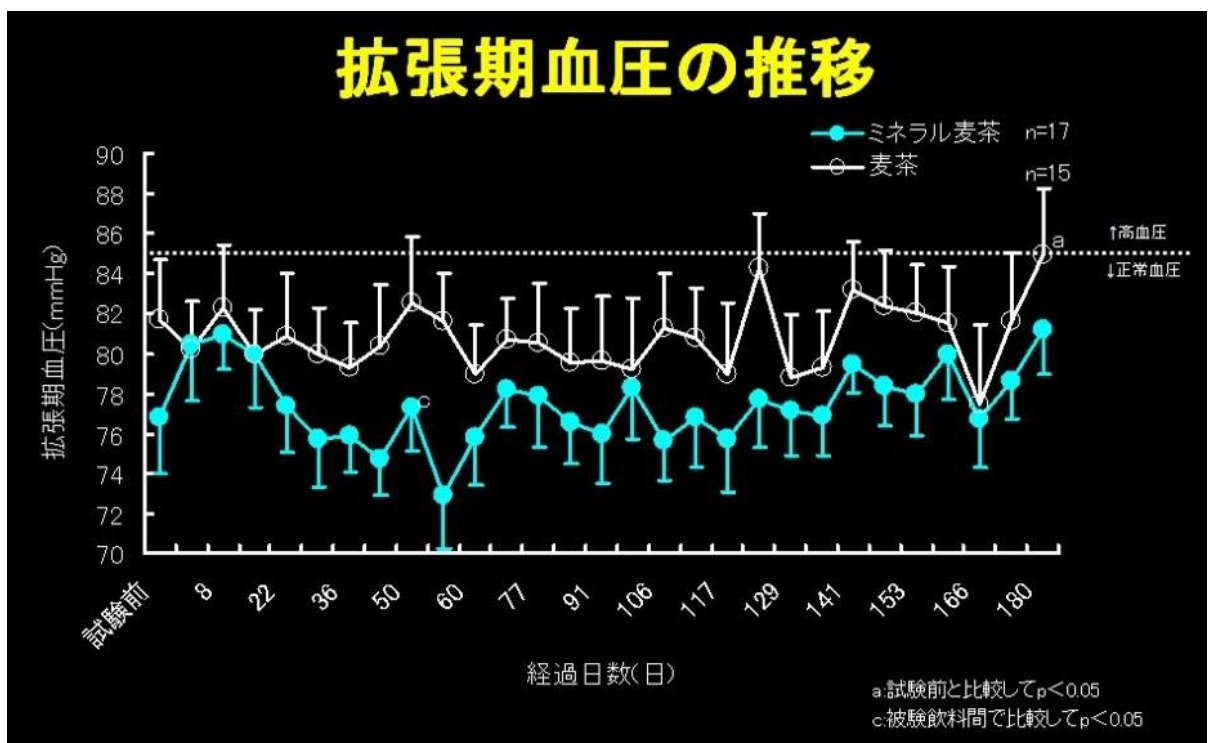
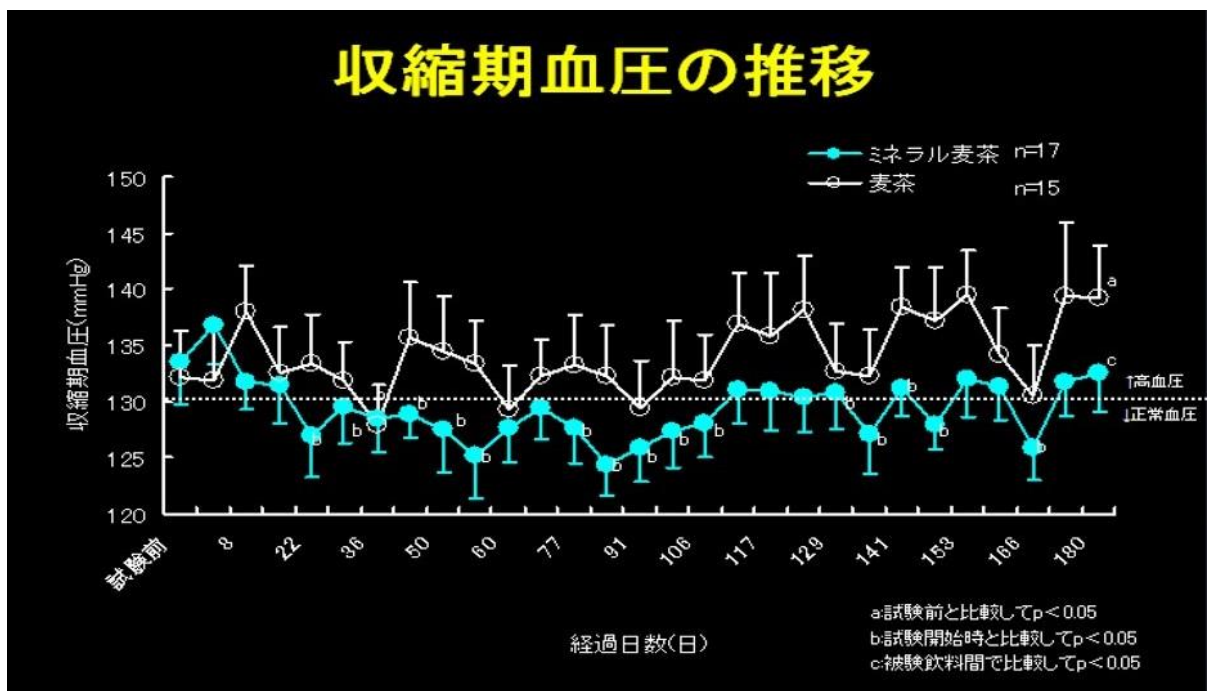
「海洋深層水ミネラルを含む麦茶飲料の継続飲用がヒト循環器指標に及ぼす影響」
 ※株式会社伊藤園、赤穂化成株式会社及びノザキクリニックの共同研究

成人男女32名を被験者として、年齢、および収縮期血圧の平均がほぼ等しくなるよう、2つのグループに分けてミネラル入りとミネラル無しの麦茶各500mlを6ヶ月間(初夏～初冬)継続飲用させた。結果、ミネラル入り麦茶グループのみにおいて、血流改善、収縮期血圧、拡張期血圧のいずれも低下が認められたため、ミネラル入り麦茶の継続飲用により定常的な末梢血流状態が改善する可能性(飲用1時間後等の短期改善効果については既に確認、報告済み)、および血圧が低下する可能性が示唆された。ミネラル入り麦茶は主に飲まれる夏期のみでなく、循環器疾患の予防の観点から夏期以外も日常的に継続飲用することが好ましい可能性が示唆されたことになる。

■ 研究結果

ミネラル入り麦茶の継続飲用で次の効果が認められ、ミネラルを加えていない麦茶では認められなかった。

・(血圧)：収縮期血圧、および拡張期血圧ともに下がる傾向が認められた。(複数時点では有意差あり、 $p < 0.05$)

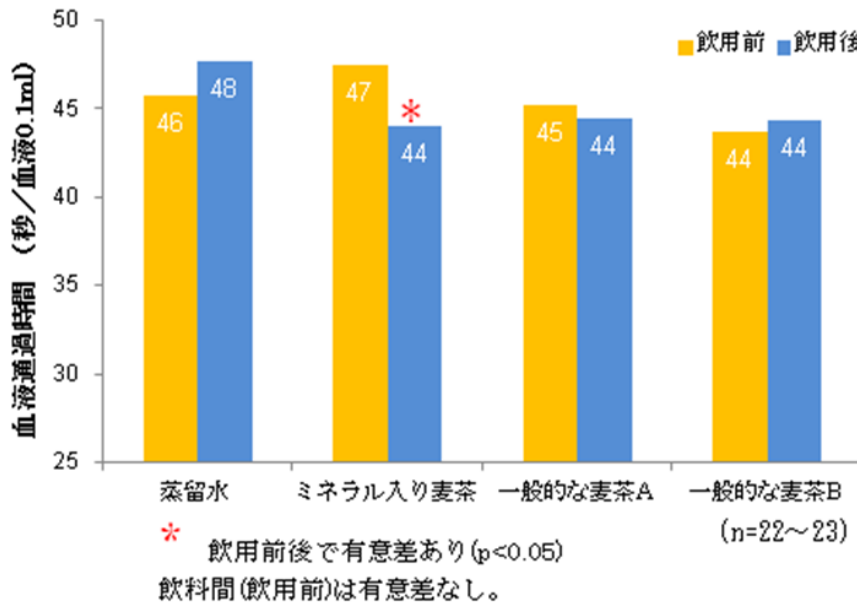


「第11回 日本ヘモレオロジー学会」研究発表内容抜粋
 [株式会社伊藤園、赤穂化成株式会社及びノザキクリニックの共同研究]

【血流改善効果】

健常な男性22~23名にミネラル入りむぎ茶と2種類の一般的なむぎ茶を飲んだ後に、一定量の血液が流れる時間を測定すると、ミネラル入りむぎ茶が最も血液流動性が高い結果となった。

血液通過時間（血流）の飲用前後比較



ミネラル入りむぎ茶のみ、統計的有意差のある改善がみられた。
 (ミネラル無しのむぎ茶A、Bでは有意差認められなかった。)

【本件に関するお問い合わせ先】

赤穂化成株式会社：坂井
 TEL: 03-5330-2911 FAX: 03-5330-2915
 MAIL: ssakai@ako-kasei.co.jp

「ミネラル入りむぎ茶」PR事務局（プラチナム内）：本多、堀内、倉田
 TEL: 03-5572-6072 FAX: 03-5572-6075
 MAIL: m-horiuchi@vectorinc.co.jp/i-honda@vectorinc.co.jp