

日刊サン

No.9 喉の渇きと冷たいビール



「喉の渇きと冷たいビール」

王安石の初夏即時という漢詩に「緑陰幽草勝花時」という一節があります。“新緑の木陰に密かにある草は咲き誇る花に勝る風情です”といった内容なのではないでしょうか。外苑や外堀通りの5月はまさに滴るような緑に溢れています。この季節に緑の下を長く散歩しますと、どうしても喉の渇きを覚えます。

私たちの脳は、身体の水分が不足するときちゃんと合図を送ってくれます。それが「喉が渇いた」という感覚です。身体の水分の概ね0.5%が失われると水分を要求する飲水中枢が働きます。この飲水中枢は血液の濃度を監視する役割を担っています。水分が不足すると血液が僅かに濃さを増し、飲水中枢はこの僅かな違いを感じ取って、私たちにサインを出すのです。私たちの血液中の塩分濃度は0.9%に保たれていて、食事で補給したり、逆に腎臓から排泄してかなり厳格にコントロールされています。この濃度に変化があると、身体に大きな負担がかかってしまうこともあります。ところが気温が高いと私たちの身体は意識しなくても汗をかいて水分を外に出し、汗が蒸発する時に皮膚の熱を奪う気化熱によって体温を調節しています。少量の汗であれば、身体はきちんと調整しますので、口渇感もなく、身体にも負担はかかりません。けれど、この調節では追いつかないほど大量に汗をかいた場合には、水分が不足し始め口渇感を感じます。“身体の中の塩分濃度を保って”というサインでもあります。熱中症の予防としてスポーツ飲料や塩水の補給が推奨されているのは、血液中の塩分濃度を保つ必要があるからです。

ではこの口渇感を癒すのに効果的な方法はあるのでしょうか？
いわゆるのど越しの良い冷たいものが喉を通過することが口渇感を癒すのに最適と言われています。氷や水などを口に含むだけでは口渇感を癒すことはできません。喉を通ることが必要なのは、先ほどからお話している塩分調整を身体が必要としているからなのです。では、暑い夕方にジョッキ1杯のビールはいかがでしょうか？のど越しだけを考えれば、最高の選択と言えます。けれど、残念ながらアルコールは排尿を促し、身体から水分を追い出してしまいますので、ビールでは口渇感の癒しは望めないのです。ベランダで美味しいビールを愉しむのであれば、ぜひ身近にお水などを用意して、水分補給を心がけていただきたいと思います。