



Tom's トムズの

# ‘知っとど’コラム



VOL.192



## 水は天然の健康飲料です

2016.7.4

### クリプトスポリジウム

梅雨から夏の時期には、雑菌の繁殖が活発になるため、水道水に含まれる塩素の量が増えます。1996年、埼玉県で水道水中のクリプトスポリジウム（原虫）による集団下痢症が発生しました。クリプトスポリジウムは1976年アメリカで初めて報告されて以来、世界各地で報告があります。水道水に混入する原虫はクリプトスポリジウム以外にもランブル鞭毛虫やサイクロスポーラ原虫などがあり、集団下痢症を発生させています。これらの原虫は塩素に対して強い耐性があるため通常の塩素消毒では駆除できません。

### トリハロメタン

また、水道水には発ガン性が疑われるトリハロメタンやトリクロロエチレンなどが含まれているためそれらを規制した水質基準があります。トリハロメタンは体内に入ると中枢神経系や肝臓、腎臓に障害を与え、アトピー性皮膚炎や気管支喘息などを悪化させます。摂取量が増えれば集中力の低下や疲労感、イライラなど精神的な不調症状が現れます。妊婦では流産の危険性も増します。

トリハロメタンは塩素と有機物の化学結合で作られます。水道水を沸騰させると塩素との化学結合が進み、トリハロメタンの発生量が増えます。含有量が最大となるのは沸騰直後で通常の2～3倍となります。トリハロメタンを完全に除去するには15～30分間沸騰させ続けることが必要です。塩素は体内に入ると活性酸素が発生します。水道水を沸騰させると塩素は蒸発し、殺菌効果がなくなりますが、病原微生物も死滅します。しかし、トリハロメタンは増えてしまいます。

### 白湯・純水

水道水やミネラルウォーターを沸騰させ、さました白湯（さゆ）を飲むという健康法があります。これらの水は健康作用を失います。水には多くの酸素が含まれています。酸素を多く含む水には体内環境を整える作用があります。また、多くのスーパーなどで水道水から不純物を取り除いた純水を無料で提供し、飲用や料理に使うよう奨励しています。これら純水や白湯は、健康上良質な水とは言えません。通常、水には不純物が含まれているので溶解度が高く、人体に取り込まれるとさまざまな酵素やミネラル成分を溶かすので細胞に吸収されやすいのです。白湯や純水による健康法はデトックス効果があると言いますが生水にも老廃物を排出する作用があります。わざわざ沸騰させて水分中の酸素をなくす必要はなく、逆に健康を害するかもしれません。

健康な人の体液は弱アルカリ性です。ストレスがかかり、疲労してくると体内は酸性の方向に傾きますが、体内環境を素早く戻すのが弱アルカリ性の水です。ミネラル成分を含んだ水は弱アルカリ性で活性酸素を抑制させるとして知られています。酸素を含み、カルシウムをはじめとするミネラル成分を豊富に含む水が良質で健康増進に優れた水と言えるのです。

### 水は元気の素

日本の水道水は軟水で、カルシウムやマグネシウム量の少ない水です。ヒトのカラダは、幼児で体重の80%、成人で60%、老人でも50%、平均して60～70%が水分です。体内の水が栄養素や老廃物を運搬し、体温を調節し生命を維持しています。毎朝、起き抜けにコップ1杯の水を飲むと、一時的に副交感神経を興奮させ、胃腸の動きを活発にします。血液やリンパの流れも良くなり、老廃物を排出します。水はまさに天然の健康飲料であり、健康を維持する力を引き出してくれます。つまり、毎日の水は元気の素なのです。酸素を多く含み、カルシウムをはじめとしたミネラル豊富な命の水を飲み続けましょう。

