



カラダに良い水とは

2019.9.24

水の働き

紀元前625～547年頃、古代ギリシャの哲学の祖・タレスは『万物の根源は水である』という言葉を残しました。水は人類の生命のあらゆることに深い関わりを持っており、それは今も変わっていません。人類は200万年前に誕生し、その後ヒトとして進化を遂げ、長い歴史の中で水無しでは生きられませんでした。ヒトのカラダは60～70%が水で構成され、細胞内には50%、組織内には20%、血液中には7.5%の水が含まれています。そして体内に含まれる水の10%が失われただけで危機的な状態に陥り、20%を失うと死に至ります。

水は体内の組織に浸透し、塩分や分泌物を溶解し、各器官の活動の媒介となっています。食物の消化や栄養素の運搬・循環・吸収、老廃物の排泄も水が中心的な役割を果たします。



水とカルシウム

水の働きには、生命の恒常性を維持するための体温調節作用があります。体内で発生した熱は発汗することで体温が調節できます。この機能がうまく作動しなくなると、体内の熱をうまく放出することができなくなり熱中症状態になります。35℃以上の猛暑では冷房が効いている室内にいても水分摂取量が少ないと熱中症になってしまいます。水分補給が追いつかない状態で発汗が続くと、汗とともに多量の塩分が奪われ、体内の電解質（ミネラル成分）バランスが崩れて摂食中枢がうまく機能しなくなり、食欲不振に陥ります。熱中症は体内の水分と塩分の不足が原因で発症する病気です。水は人間が生きるために絶対に必要なものですが、どんな水でも良いかといえばそうではなく、ミネラル成分が豊富に含まれた水が良いのです。特に、カルシウムとマグネシウムが多く含まれている水を硬水と言いますが、世界中のどの地域においても硬水を飲んでいる人の方が健康で長寿です。硬水の中でも軟水に近い硬水が一番です。WHO（世界保健機関）は硬水を飲んでいる人の方が脳卒中や心臓病での死亡率が低いとの調査結果を発表しました。標高2000メートル以上の山から流れる谷川の水にはカルシウム、鉄、銅、フッ素などの微量ミネラル成分が多種類含まれています。

一般的に高齢になるとカルシウムの摂取量が不足します。摂取したカルシウムの腸管からの吸収能力も下がるので、血液中のカルシウム濃度が低下します。すると副甲状腺ホルモンが分泌され、骨のカルシウムを溶かし出して補います。この副甲状腺ホルモンは微調整が効かないので、血液中のカルシウムが適量になっても骨のカルシウムを溶かし続けてしまいます。溶け出過ぎて余ったカルシウムが血管壁に付着し動脈硬化が起こると、心筋梗塞や脳梗塞の引き金となります。

弱アルカリ性のカラダを保とう

軟水に近い硬水を絶えず飲んでいないと、血液中のカルシウムは適量に保たれます。ヨーロッパなどに比べると日本の水は硬度が低いので日本人は軟水を常飲しています。そのため硬度の高い水はまずく感じて飲みにくいので、軟水に近い硬水が口に合います。肉類や脂肪分の多い食事が多く摂っていると血液が酸性の状態（アシドーシス）になります。すると自然に骨や歯のカルシウムが溶け出します。アシドーシスは過労やストレス過多の時になりやすく、また、糖類や糖質、肉類などのタンパク質、つまり酸性食品を食べ過ぎてもなりやすいので注意しましょう。

逆に、カラダは弱アルカリ性の状態（アルカローシス）を保つことが重要です。十分に睡眠や休養をとったり、常に野菜や豆類・海藻・発酵食品などのアルカリ性食品を摂取していると細胞は元気で活性化します。カラダを弱アルカリ性の状態に保てば副甲状腺ホルモンが分泌されることはないで、骨からカルシウムが溶出することはありません。そしてマグネシウムやビタミンD、アルブミン（タンパク質）と結合した炭酸カルシウムの摂取でカルシウムの吸収性を効率化しましょう。カルシウムは腸の蠕動運動を活発にするので便秘を防ぎます。水に溶けてイオン化したカルシウムは吸収性に優れています。血液の粘りを弱め、血液が流れやすい状態になります。これがカラダに良い水の第一条件なのです。