



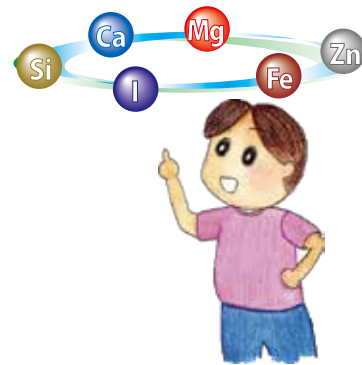
水の大切さを再認識しましょう

2020.8.11

地球は水の惑星

地球は水の惑星と呼ばれ、地球の表面は水で満たされています。大気中に蒸発した水分は雨や雪となって地上に降り注ぎます。その中で人類が使用できる水は全体の0.05%にすぎません。世界の全人口の25%の人しか生活用水を確保できていないのです。さらに地球の温暖化が進み、生活用水の汚染問題も深刻で、清潔な飲料水自体が貴重なものとなっており、その水の良し悪しが生死を分ける原因ともなっています。

日本は衛生環境が整っており、水道水の汚染を防ぐために生活排水を減らそうとする人も増え、水の大切さに気をつける人も増えてきました。一方、清潔志向が進む中、水道水で満足できなくなった日本人はほとんどが浄水器やペットボトルの水を飲んでいきます。



水の汚染が進んでいる

水は生命の維持に欠かすことができません。健康維持・美容・老化防止・寿命は毎日飲む水によってコントロールされていることをご存知でしょうか？正しく水を飲むべきところで飲まなかったり、飲んではいけないところで水を飲むような間違った水の飲み方は命を縮めます。つまり、病気や老化を早めるのです。

日本の水道水には消毒剤として塩素が使われており、その量は他国より群を抜いて大量で、これがまずい水道水の原因にもなっています。水道水への塩素注入は飲料水を酸化還元電位の高い水に変化させ、高濃度の塩素は皮膚や粘膜を損傷します。塩素によってトリハロメタンと呼ばれる発ガン性物質も発生し、もはやこれは常識となっています。そのため、水道水をそのまま飲まなくなったとも言えるのです。また、土壌の汚染によって井戸水や地下水の水源が悪化し、産業廃棄物や金属部品加工、ドライクリーニング洗浄水、有機化学物質などによる汚染が進んでいます。しかし、日本はまだ諸外国に比べれば水に恵まれています。中には酒やジュースよりもミネラルウォーターが高価な国もあります。その理由は水の絶対量です。降水量の多い湿潤な気候、流れる河川の多さ、日本では1人あたりに供給される水の量がまだ十分に確保されています。

こまめに水を摂ることの大切さ

人間のカラダは水でできていると言っても過言ではありません。喉が渴けば水を飲む、この単純なことこそ脱水症の予防に重要です。今日、カラダに良い水・世界の名水・長寿や健康維持と飲料水との関係が医学界で熱心に研究されています。日本では昔から病気を予防し、治す水として信頼が高い水が存在します。また世界各地にもそのような水があり、水が良ければその地域に住む人は長寿なのです。

各地に名水として名高い水が存在し、その水には治癒力があります。特に多いのがミネラル成分のカルシウムやマグネシウムを多く含む水です。ストレスやイライラを和らげる効果があるので眠る30分前にこの水を飲むと安眠できる効果があり、高血圧症の人は頭に上った血が腹部に下がります。加えて硝酸性窒素が少ない水、酸化還元電位の低い水は酸化力が低く還元力が強いので、抗酸化作用が強く老化防止に役立ちます。その中心的存在がミネラル成分です。ミネラル成分は生命に欠かせない栄養素として働きます。体内で合成することができないため外部から摂取することが必要となります。特にカルシウム・マグネシウム・セレン・亜鉛・鉄・マンガン・ヨウ素・ケイ素が有効です。弱アルカリ性の水は疲労感・血流停滞・抵抗力（免疫力）の低下など新陳代謝による体調不良を防ぎ、カラダの酸性状態を中和し、体内を弱アルカリ性の健康体に導いてくれます。ミネラル成分を多く含む水は酸素原子と水素原子が結合した水分子の集合体（クラスター）を小さくして良い水になります。クラスターが小さい水ほど味を感じる味蕾が反応して美味しく感じます。さらに、水は小腸で吸収されるので細胞内への浸透力が高まって吸収性が良くなり、動脈硬化・心筋梗塞・脳梗塞の予防になります。

人は水がなければ生きられません。呼吸にも水分が使われます。気温が高くなる熱中症の時期にマスクをつけているこの夏は汗を大量にかくでしょう。つまり脱水症になりやすくなります。美味しい水をこまめに飲むことで熱中症やコロナウイルスから身を守りましょう。