



## 毎日飲む『水』が重要

2020.10.5

### \* 水で健康状態が変わる

新型コロナウイルス感染症と共存するためには、重症化しないように免疫力を高めておくことです。その基本が飲み水で、条件は天然水であることです。一般にミネラルウォーターと呼ばれる水は、標高2000～3000m以上の高山に降った雨や雪が長い年月をかけて地中に浸透し、その間にゴミや汚れがろ過され、地中のミネラル成分を吸着して湧き出した水のことです。日本人の祖先も1万年前から飲んでいました。

天然水にはミネラル成分が豊富に含まれており、ヒトの細胞や組織・臓器などを元気にする生理活性作用があります。滝や岩清水が流れ落ちる場所に行くと空気が美味しく感じられますが、それは水素のマイナスイオンが空気中に漂っているからです。反対に水を加熱殺菌すると水素のマイナスイオンは失われ、生理活性は損なわれます。水道水のように塩素などの化学物質が水に含まれていると、活性酸素が発生する原因となります。以上のことから、免疫力強化のために飲む水は、加熱殺菌していない天然水であることが条件となります。

ミネラルウォーターのラベルに鉱泉水・鉱水・温泉水などと記載されていればその水は地層という天然のろ過装置を通り、地中から湧き出した水という意味でミネラル成分が含有されているということです。井戸水や伏流水はミネラル成分の含有量についての規定はありません。水に含まれるミネラルの中でカラダに必要で特に重要な成分は、カルシウム・マグネシウム・ケイ素です。これらは腸の働きに欠かせない成分です。次に重要なのは弱アルカリ性であることです。体内の血液や体液は健康体では弱アルカリ性に保たれています。各細胞組織や血液は体内がアルカリ性の時に活発に活動することができます。体調を崩し病気になったり、高齢になって加齢臭がある人は酸性の方向に体液成分が変わっていると考えられます。体内が酸性なのか、弱アルカリ性なのか、弱酸性なのかはpH(酸素イオン濃度)を測定することでその数値が示されます。中性ではpH7.0でそれ以上であれば弱アルカリ性の健康体で、病気になると弱酸性のアシドーシスとなります。

### \* 体温を高く保とう

免疫専門の医師によれば、免疫の働きを活性化するには体温を少し高く保つことであるといえます。体温が37℃近くまで高くなれば免疫機能が30%以上も上昇するそうです。冬に風邪を引きやすい人は血管が縮んで血液の流れが悪く、常にカラダが冷えている体温が36℃前後の人です。そういう人はゆっくり入浴することで皮膚の表面から深部まで汗をかき程度まで温めると、血流が良くなり、入浴後すぐに靴下をはくなど、暖かくして寝れば風邪を引きにくくなり免疫力が上がります。若い人の中では入浴せずにシャワーで済ませる人が増えていますが、それでは免疫力は上がりません。また、足は第2の心臓と言われますので、足裏をマッサージすると心臓や肺・肝臓・腸を元気にすることができます。

体温が常に低く、冷え性の人ほどガンになりやすいといえます。これは、ガン細胞を攻撃・排除するNK細胞の活動が低下しているため、免疫力が低下した状態で毎日を過ごしているからです。逆にガンになりにくいのが体温が高い状態で毎日活動している人です。体温が39℃以上になるとガン細胞は死滅しますが、体温が38～39℃の高熱状態では正常に活動することができます。

### \* 水に含まれるミネラル

基本的に免疫力を高めるには毎日の飲み水が重要となります。サンゴカルシウムのミネラル成分が溶けてイオン化している水にはカルシウムをはじめマグネシウム・ケイ素などのミネラルが含まれており弱アルカリ性の水となっています。加熱していないので酸素も豊富に含まれています。飲めば岩清水のような食感で、この水を飲むことで生理活性作用が活発になり、免疫力を高めてくれます。

常に免疫力が低下して、3密状態の生活をしていると、新型コロナウイルス陽性となる確率が高まります。ワクチンや治療薬の開発にはまだ時間がかかりそうですので、コロナと共存するため、免疫力を高めておきましょう。

