

特定非営利活動法人
日本健康事業促進協会
— Japan Health Project Promotion Society —

会報：Vol.3- No.4 / 2007年10月

当協会に対する各種お問い合わせ・ご要望等ございましたら
e-mail: info@jhpps.org まで、ご連絡ください。

— 協会所在地 —

東京都中央区日本橋室町 1-8-7
www.jhpps.org

私ども ^{NPO法人} 日本健康

事業促進協会は、「人の健康は
病気の予防に始まり、地球の健康は
環境の保全による」を基本理念としています。

総合的な健康の維持・増進・回復をテーマにしたセミナーやフォーラムの開催、スポーツを通じた青少年の健全育成のバックアップ、地域の市民活動団体とのネットワーク作りを行います。

また健康関連素材の医学的研究のバックアップも
行います。

これらの活動を通して「人」個々の健康促進をサポートし、充実した人生を送ることのできる生活環境を作り上げることに寄与したいと考えています。

是非、皆様の御協力、御支援を賜りますよう、お願い致します。

- 健康・予防医学に関する新技術の基礎データ・臨床データ取得の受託事業
- 健康・予防医学と健康維持・環境保全に関する、講演会・フォーラム・セミナー・イベント等の開催事業及び素材・製品・機器・技術の調査・研究事業とその成果の認定及び紹介・提供事業並びに素材・製品・機器・技術の認定事業及び紹介・提供事業
- メンタルトレーニングシステム (MTS) 構築とトレーナー育成・認定事業及びメンタルトレーニングを基にした青少年・社会人に対する各種スポーツ指導

を通した青少年の健全育成事業

- 健康・予防医学・健康維持・環境保全と MTS 構築の各事業に関する国内外の情報収集活動事業及び団体・個人への研究会・勉強会を中心とした協賛・提携・参加等に基づく情報交換事業と人材交流事業
- ホームページの開設運営・出版物の発行等による普及啓蒙事業
- その他、協会の目的を達成する為に必要な事業

会 員

- (1) 正会員 協会の目的に賛同して入会する個人・団体
 - ・入会金：個人 10,000 円 団体 100,000 円
 - ・年会費：個人 10,000 円 団体 100,000 円
 - (2) 賛助会員 協会の目的に賛同し、賛助するために入会する個人・団体
 - ・入会金：個人 10,000 円 団体 100,000 円
 - ・年会費：個人 10,000 円 団体 100,000 円
 - (3) 準会員 協会の目的に賛同して入会する個人
 - ・入会金：5,000 円 ・年会費：5,000 円
- 機関誌 / 年4回発行：当協会推奨品に関わる研究推移状況・学会発表内容・新製品案内や、関連フォーラム・コンサートのご案内、健康コラムを掲載

*正会員・賛助会員の方は、当協会ホームページにアクセスし会員番号を入力して頂くと、機関誌にプラスした内容や発行前の新内容を、2週間程早くご覧頂けます。

*正会員・賛助会員の方が、当協会機関誌・ホームページで紹介する指定企業の指定製品をご購入される場合、10～20%の割引引きを受けられます。準会員の方がご購入を希望される場合は、ご紹介のみとさせていただきます。

*正会員の方には、●協会運営 ●協会活動 ●健康素材開発・研究、フォーラム・セミナー等についてのボランティア支援 ●協会活動に対する援助金・寄付金補助 ●各種研究に対する分担金・援助金・寄付金補助等の責任分担をお願いすることがあります。

昨今、水道水神話が崩壊して、様々なミネラル・ウォーターが販売されるようになりました。中には某大臣が飲んでいとされる物や、某宗教法人が「病気が治る」として販売していた物もあります。

あちこちの土地で、「……で湧いている水を飲んで、体調が良くなった」と言う話も良く耳にします。

私も、神奈川県小田原市の然る神社の湧き水や、岩手県遠野市のある山で湧いている水、熊本県出水郡の山で湧く水など、健康に良いと噂されている水をあちこち探しましたし、随分飲んできました。

そんな中、先般の講演会の後、「水」についての質問が色々ありました。そこで今回は、その時の主な質問に付いて、判る範囲で回答致します。

会報4月号と併せてお読み頂くと、よりお判り頂けると思います。

(事務局)

1. 良い水を飲むことで、癌をはじめとした重病が本当に治るのですか？ 本当なら、どんな病気にどんな水を飲めばいいのですか？

水は、

- ① 体温の一定化、維持
- ② 浸透圧恒常性維持
- ③ 酸度調整
- ④ 消化・吸収補助
- ⑤ 生体反応向上
- ⑥ 栄養運搬
- ⑦ 老廃物排泄

など、健康を維持・増進させる為の生理作用を持ちます。

ですから、極端に「病気を治す水」を追いかけるのではなく、「水は、生体のバランス調整、例えば生活習慣病予防や毒素排泄に欠かせない物質」だと云う事を理解して下さい。

ですから浄化（きれいで）され活性化（元氣）された水であれば、とにかく飲む事が、健康の維持・向上にとって重要な条件なのです。

因みに、一日1ℓ水分を摂る人の膀胱がん発症率は95%。一日2ℓ水分を摂る人の膀胱がん発症率は僅か5%です。

如何にデトックスが大切かが、これからでも判ります。

水は生体にとってとても大切な物質なのに、汚れていたり、元氣がない水を飲んでいたり、あるいは飲む量が少なかったり、TPOを間違えていたり、または身体を冷やす飲み方を続けていたとしたら、とてももったいない事をしています。良い水を飲むと病気が治る…のではなく、悪い水を飲むから病気になるんですね。

また、ここで言う「水」は「水分」のことですから、

お間違えなく。

2. 水道水に、発ガン物質が入っているというのは本当ですか？

1974年、アメリカの環境防衛基金（EDF）は、「水道水の汚染とガン死亡率とは重大な相関性がある」と発表しました。

特に、トリハロメタンが注目されました。

トリハロメタンとは、有機化合物中の炭化水素（メタン）と、塩素や臭素などの原子（ハロゲン）が3個（トリプル）結びついた物質ということで、その代表的なものが、クロロホルム、ジプロモクロメタン、プロモジクロメタン、ブリモホルムです。これら4つの物質の総称がトリハロメタン（THM）です。

トリハロメタンは発ガン性のほかにも、催奇形性、中枢機能低下、肝臓毒性・腎臓毒性などが認められており、疲労感、イライラ、無気力、ボケなどの症状をもたらします。

また浄水場でつくられたトリハロメタンは水道管のなかでも増えつづけ、さらに、温度が高いほどたくさんできるため、夏場は濃度がぐんと上がります。

トリハロメタンをはじめとして、塩素処理によって生じる有害な有機塩素化合物のグループをTOX（トックス）と呼びますが、トリハロメタンはその内の僅か20%です。残りの80%のTOXは正体が不明なんですね。危険なのはこちらのほうだと言われています。

これら、ほとんどの正体不明の有機塩素化合物には不揮発性のものが多く、沸かしても増えるばかりで、煮つめるとさらに濃度が高まります。

ですから水道水を使った料理には……。

また有機塩素化合物がとくに恐ろしいのは、細胞内に入り込んで遺伝子を狂わせてしまう発ガン性（変異原性）の物質であることです。

3. ミネラルウォーターは体に良いのですか？

浄化・活性化された水であれば、別にミネラル・ウォーターである必要はありません。ただ現在の水事情からすると、それは難しい事です。となると、まともなミネラル・ウォーターを摂る事をお勧めします。

ちなみにミネラル・ウォーターだからといって、それでミネラル分の補給ができる訳ではありませんので、間違わずに。

4. 海洋深層水はどうして体に良いのですか？ バナジウム、ゲルマニウム、活性水素、など薬品のような名前が入っている水が売られています、本当に健康に効くのですか？ それぞれ何に効くのですか？

海洋深層水は、深海を循環している、きれいでミネラル分の豊富な水です。

ただ元々は海水ですから、そのままでは飲めません。そこで、ミネラル・ウォーターとして摂る場合は脱塩処理をします。ですから残念ながらミネラル・ウォーターとして並べられている海洋深層水のミネラル分は、通常売られているミネラル・ウォーターと大差ありません。

バナジウムはミネラルの一種（貝類・パセリ・黒胡椒に含まれます）で、体重増加の抑制（メタボリック・シンドローム対策）や糖利用効率の改善（糖尿病対策）に効果があるとされています。

ゲルマニウムには無機と有機があります。

無機ゲルマニウムは地球の地殻に含まれるもので（昨今、健康を謳ったアクセサリーや肌着に使われて売られています）、非常に毒性の強いもので、決して摂り入れてはいけません。

有機ゲルマニウムは水溶性で、血液の状態を改善する効果があるとされています。また活性酸素と結合して除去します。

活性水素は、還元作用によって活性酸素の除去に働きます。ただ、活性水素水にそこまでの効果があるかは疑問です。また、還元電位の低い水であれば酸化抑制はされている訳ですから、わざわざ活性水素水である必要は

ないと思うのですが。

5. 水道水で、鉛中毒になると聞きましたが本当ですか？ 発癌物質も含まれているとの事ですし……。でも、そんなに体に悪いものをどうしてそのままにしているのでしょうか？

水道管の材料に使われているのは、いまではほとんどがステンレス管や塩化ビニール管ですが、古くから使われていた鉛管やアスベスト（石綿）管、鉄管などもまだまだたくさん残っており、これらの材料が水に溶け出し、私たちの体内に入り込んで来ます。

日本の水はもともと酸性にかたむいた軟水のため、管が腐食しやすいうえ、塩素などの薬品によってさらに酸性が進み、水道管内部を溶かして有害物質を流し出してしまうんですね。

鉛は体の中に取り込まれるとそのまま蓄積されて、脳の成長を阻害します。鉛中毒になると皮膚が灰色になって、さらに頭痛、筋肉痛を生じて全身麻痺や神経錯乱を引き起こします。

鉛管と並んで広く使われたのが、最近特に問題視されているアスベスト管です。

終戦後、水道の早期普及の願いと、コストの安さもあって大量に使われ、現在もまだ、水道管の20%をアスベスト管が占めています。最近あちらこちらで問題になっているアスベストには発ガン性があり、肺ガンの原因ともいわれています。

鉄管からは、鉄が腐食して赤錆となって溶け出します。赤錆はお茶や料理の味を悪くしたり、洗濯物に色がついたりします。

また、錆止めに亜鉛メッキをした水道管からは、亜鉛が溶け出します。亜鉛には不純物のイタイイタイ病の原因となったカドミウムが含まれています。

同じように、錆を防ぐために水道管の内側にコールタールを塗ったものもあります。このコールタールもまた、発ガン性物質として有名です。

いずれにせよ、戦後の早期全国普及の結果ですから、全国の配管変更が可能になるのはまだまだ先の話です。

6. 海外のミネラルウォーターは硬質で日本人に合わない、

飲むとかえって体調を狂わすと聞きましたが本当ですか？

軟水に馴れた日本人が口にすると、腸壁が刺激されて下痢や腹痛を起こしたりすることがあります。味もミネラル分が多いものは、渋味や苦味を感じて飲みにくいようです。

7. 妊娠中のお母さんの食べ物にはさまざまな参考書がありますが、水も影響度が大きいと思います。妊婦に良い水とはどんな水ですか？ その理由も知りたいのですが。

母親が身体に取り込んだ物質が、そのまま胎児に決定的な影響をおよぼすことは確実です。医師が妊婦に対してタバコや酒をやめるように指導するのも、生まれてくる子供に悪影響をあたえることを恐れるからにほかなりません。

母親が何も知らず、発ガン性物質や農薬に汚染されている水、団地やマンションの貯水タンクから供給される汚れた水、あるいは有毒な食品添加物の入った市販の人工の水などを飲みつづけていたらどうでしょう。間違いなくそれは胎児にも伝わって行きます。

羊水が100%水であり、受精卵の90%が水であることを考えれば、母親の飲む水の影響を胎児が強く受けるのは当然です。

であれば、やはり水道配管への基付け浄水器を使って家庭配水された水か、ミネラル・ウォーターしか安心できなくなります。

8. 乳幼児や小さな子ども達にも、体に良い水、例えばゲルマニウム水や、硬度の高い水を飲ませてもいいのですか？

硬度の高い水はあまり薦められません。しかし、ミネラル・ウォーターなどの不純物の少ない水や、浄化度・活性度の高い水は飲ませて下さい。

ゲルマニウムについては、前述した部分を参考にして下さい。

9. 水を毎日2リットル以上飲むのが良いというのは本当ですか？ なぜ、それが健康にいいのですか？ 私は、

そんなに飲むとすぐむくんでしまいます。

水を飲みつづけることによって、

- (1) 腸内の宿便が洗い流されて、規則的な排便と空腹が生活の一部になります。
- (2) 歳をとるごとに減少していく細胞分の水分を、水を飲むことによって補充できます。その結果、細胞だけでなく骨格、筋肉も若返ります。
- (3) 胃が適度に刺激されれば、食欲が規則正しく増進され、体調が良くなります。

濃縮された血液では、脳血栓や心筋梗塞といった、生死にかかわる病気になりやすくなります。「血栓」も「梗塞」も、血管の中で血液が詰まった状態です。

これらの病気は、睡眠中には長時間にわたって水の配給がなく、血液が必要以上に濃くなっている為、真夜中から朝方にかけて発生しやすいといえます。

枕元に水差しが置いてある旅館がありますが、これは、昔からの生活の知恵であり、医学的にも理にかなっています。喉が渇けば、室温と同じ温度の水をいつでも飲める……このような水差しの文化は、想像以上に効果のある健康法の一つといえます。

風呂上りも、血液が濃くなりやすい状況です。

40度以上の湯に長く浸かっていると、汗はどんどん出ていきます。そのぶん、血液は濃くなっていきます。風呂上りに、指先が白くふやけているようになることがあります。これは水分が減ったために指が収縮しているのであって、血液が濃く凝縮されている状態です。

また「むくむ」のは、体温よりも低い温度の水分を摂り過ぎる、或いは運動不足やシャワーだけのお風呂などで身体が冷えやすい、または筋肉量が少ない為に発熱量が少ない、などの理由から、細胞外に水分が溜りやすいのが原因です。

