



日本トリム  
トップ対談

日本赤十字社 熊本健康管理センター名誉所長

日本トリム代表取締役

# 小山 和作 × 森澤 紳勝



日々の健康習慣にまさる治療なし

## 電解水素水でウォーターヘルスケア

**森澤** 私どもは創業以来、健康は貯蓄だと考えています。病気になる前から貯蓄を始めると遅い。健康なときに、活性酸素のように疾病の原因になるといわれるものを日々取り除くことが貯蓄であり、健康寿命を延ばすことにつながる。我々がこれまで電解水素水を提唱してきた「ウォーターヘルスケア」という「新習慣」「予防医学」とはその根底にある考え方が共通していると思うのですが、いかがですか。

**小山** まったくその通りですね。問題は死ぬまで元気に過ごせるかということ。先ほど森澤社長がおっしゃった健康寿命をどう延ばしていくか。健康長寿社会の実現。それが予防医学の目指すところであり、本当の姿です。

**森澤** 小山先生は2008年に制定された特定健診・特定保健指導の設立に大きく寄与されたわけですが、我々もいろいろところで電解水素水を通じて「ウォーターヘルスケア」という「新習慣」を提唱し、予防の大切さを主張してきました。例えば、国や研究機関は薬や医療機器・技術の開発に時間とコストをかけていますが、医療費は毎年1兆円ずつ増えています。もちろん医療や治療の進歩は大切ですが、もっと予防という観点から医療を見直し、健康寿命をどう延ばすかに力点を置いてみるべきではないかと思っています。

「予防医学の父」と呼ばれる小山和作先生は「医者は病気を治療することはできても、健康をつくることはできない」と、まだ健診や保健指導に対する意識が低かった時代から「予防医学」を提唱し、自ら予防医学センターを設立して、予防の大切さを主張してこられました。いっぽう日本トリムの森澤紳勝社長もまた、創業以来30余年、毎日飲む水の大切さを通して健康習慣の大切さを訴求し、「ウォーターヘルスケア」という「新習慣」を提唱されています。今回は、おふたりの考えに相通じる健康や予防医学について語り合っていました。

**森澤** 同感です。健康を維持するには、生活習慣の中で食事や運動、睡眠などに気を配ることが大切ですが、我々は水もその大きな要素の一つだと考えています。アルカリ性で電解水素水が豊富に含まれる電解水素水を生成する電解水素水は、胃腸症状の改善に効果的の認証を受けた家庭用医療機器です。この電解水素水を生活に取り入れ、ご家族みんなが

**小山** ええ。健康は、毎日の生活習慣の中で自ら培っていくものです。ほとんどの方は、病気を医者や者がつくってくると同様に健康も医者や者がつくってくると勘違いされています。また、健診を受けるために、一週間前から不摂生をやめて健診データをよくしようとする方がいますが、それが意味がありません。データを取るための健診ではなく、データを指標にして、毎日の生活の中で自分の健康習慣をどうコントロールしていくかが大切です。

**森澤** 健康というのは失って初めてその大切さがわからない。また、今日予防を始めたからといってすぐに健康になる、というものではないですよね。



**森澤 紳勝**  
もりさわ しんかつ

日本トリム代表取締役  
1944年高知県生まれ。'82年日本トリム設立。いち早く水の機能に着目し、人間の健康維持に理想的な水を追及する。いまは飲用にとどまらず、医療分野・農業分野・工業分野等さまざまな分野への応用に向けて取り組んでいる。日本トリムグループ代表。日本経済団体連合会審議員、機能水研究振興財団理事。

**森澤** その水素が含まれる水を生活に取り入れていただきたいのです。電解水素水は、①効果効果がある、②長期で使用するのに経済的(1ℓ当たり約7円)、③ペットボトルの使用が減るのでエコ、といったメリットがあります。そして、生じた電解水素水が、一番水素が多く含まれるので、その効果も期待できます。電解水素水を普及することで、予防医学に貢献できると考えています。

**小山** 先ほどお話に出た活性酸素は、様々な疾病や老化の原因としてよく知られています。日々のストレスや紫外線などが原因で過剰に発生する活性酸素が悪さをするので、生活の中で、抗酸化性のあるものを摂取し、活性酸素を抑制することが予防にも通ずると言われています。抗酸化物質には、ビタミンやポリフェノール、そして水素などがあります。

**森澤** 水は、見た目ではその違いや機能はわかりません。ですので、科学的エビデンスが重要です。当社では、世界に先駆けて水の機能に着目し、カリフォルニア研究所や東北大学など国内外の研究機関と産学共同研究を推進しています。その中で注目しているのが電解水素水に豊富に含まれる「水素」です。

**小山** 私が暮らしている熊本県は「水の国」と表現されるぐらいおいしい水に恵まれた地域ですが、いい水はどのように選べばいいのでしょうか。

**森澤** 人の健康にとって、いい空気といい水は健康の原点です。空気は選ぶことはできませんが、水は選ぶことができます。

**小山** 私が暮らしている熊本県は「水の国」と表現されるぐらいおいしい水に恵まれた地域ですが、いい水はどのように選べばいいのでしょうか。



**小山 和作**  
こやま わさく

日本赤十字社  
熊本健康管理センター名誉所長  
1992年長崎県南島原市生まれ。熊本大学医学部卒業、同大学院医学研究科卒業。同第二内科助手、講師を経て、財団法人熊本県健康管理協会専務理事、日本赤十字社熊本健康管理センター所長を歴任。著書に「元氣長寿の秘訣」(主婦の友社)、「いのちの予防医学」(予防がいちばん) (熊本日日新聞社) など多数。

**森澤** 現在、我々の機器は国内だけで50万世帯以上に設置していただいています。今後ますます超高齢社会に向かうわけですから全ての家庭に設置していただければと願っています。「ウォーターヘルスケア」という「新習慣」は日常生活でできる予防・健康への取り組みであるという自信が、より一層深まりました。電解水素水を日本だけでなく、世界に普及させるべく頑張っています。

**小山** そうです。増加し続ける医療費を抑えることは、健診や予防の目的とするところの一つです。お金をかけて健康診断を受けることで実際に地域の医療費の増加が抑制された例があります。いい水を選んで、予防や健康に投資するのも、そういうことかもしれませんね。

**森澤** 自分の健康は家族の健康であり、家族の健康は自分の健康でもあるというわけですね。また、健康であることは、医療費の削減にも繋がります。

**小山** 健康は、時間をかけてゆっくりと培っていくものです。医療・治療に使う薬で病気が治ったとしても、元通りの生活の質が維持できるのか。寿命は延びたが、健康寿命が延びたといえるのかどうか。また、私たちが自身が健康を大切にすること、このことは、家族やまわりの人に介護の負担をかけるということにもつながります。

**予防への投資が  
医療費の削減に  
つながる**

### 株式会社日本トリム

東証一部上場  
証券コード: 6788

お問い合わせは ☎ 0120-328-106

受付時間9:00~18:00  
(土日祝は休業日)  
※最寄りの事業所につながります。

(代表)06-6456-4600

本社/〒530-0001 大阪市北区梅田2-2-22 ハービスENTオフィスタワー22F

http://www.nihon-trim.co.jp/

日本トリムの情報はWebで [日本トリム](#)

日本トリムネットワーク 支社・営業所/仙台・東京・名古屋・広島・福岡・札幌・青森・宇都宮・高崎・大宮・千葉・横浜・新潟・長野・静岡・浜松・金沢・京都・姫路・山陰・岡山・松山・高知・長崎・熊本・鹿児島・沖縄

広告