

## < 参考資料 >

# 健康科学の観点から人体の健康と水の関係

「より良い健康を意識した水」、「現時点と未来のために安心できる品質の水」の両方を訴求していくことが必須

## 「水」の新しい時代が拓けていく

年齢や性で違いはありますが成人人体の約 50-65%は、水が占めていて、体温の温度であっても、水蒸気として蒸散する分や尿として不要代謝産物(時には人体に毒性を持つ物質も)を含んで排泄される部分を計算し、厚労省の推奨によれば、成人で一日 1.2 リットル以上の飲水が必要です。水は、もちろん H<sub>2</sub>O 水分子も必要ですが、水に含まれる様々なミネラルや多くのイオン、水に溶けこんでいる気体成分や有機物質など他からは十分に摂ることが難しい成分も含んでいます。

健康が脅かされる様々な問題について、病気の発症メカニズムの研究とともに、この 50~60 年間で本当に多くのことがわかってきました。人類は、私たちの血液や尿、体の様々な臓器で本当に多くのこれまで計れなかった物質・化合物を計り、その作用についても多くのことがわかってきました。

人類の長い歴史の中で、最近になって、すごい勢いで、「生命の本質」、「健康の本態」、「病気に至るまでに起こる問題」に迫ることができてきています。私たちの健康が損なわれるコアメカニズムは、私たちが活動のために、様々な栄養素を摂取して作っている体内生産エネルギーの作り方にありました。すなわち、エネルギー(アデノシン-3-リン酸、ATP)を作り出すために、糖や脂肪酸を原料として使うとともに、最終のステップで酸素を使っているということです。水から出てきて陸上に上がってきた動物の宿命なのです。

酸素を利用することによって、副産物として活性酸素が少量できます。この活性酸素は通常の活動では、細胞内で処理ができて問題ないのですが、私たちがオーバーワークや無理を重ねると十分に処理しきれなくなり、細胞内の重要なたんぱく質や細胞膜の脂質、遺伝子を構成している核酸などにアタックし、様々な酸化(さび付き)を起こします。

たとえば、私たちの身体の様々な機能単位の細胞について、「生活や仕事をする部屋」と考えてみましょう。ここにさび付いた部品や機器がたまっていくような感じです。このさび付き機能低下を起こした部品・機器については、修復エネルギーが十分に作られていると、さび付いた部品や機器を細胞内の修理工場に運んだり、新しい交換品を作って置き換えたりしますが、修復エネルギー作りが十分でない状態(健康が少し損なわれてきた状態や老化状態など)では、細胞内の問題が解決できないので、やがて機能低下は細胞全体に及び、細胞そのものが機能不全を起こします。この機能低下に対して全身を見張ってくれている免疫系細胞が私たちの脳に異常を知らせてくれるのが、「炎症」と言われる免疫反応です。つまり、私たちの健康が損なわれるコアメカニズムは、1) 生体酸化(さび付き)、2) さび付きを治す修復エネルギー産生の低下、3) 免疫系反応である炎症、です。ほとんどの病気は、このコアメカニズムが関係していることがわかってきました。

最近、この「健康が損なわれる問題」に立ち向かえる成分として、「水素」が着目され、水素を含有する「電解水素水」、「水素水」についても臨床も含めさまざまな研究が推進されています。飲み水のみでなく、人工透析水など、医療の世界でも大きな話題になっています。

つまり、人類は、新しい品質の水、「健康により良い水」の世紀に入ったという画期的な出来事です。

皆さんが「健康を増進し病気にならず」、「創造的な(活力ある)健康寿命を延伸すること」を願って、長年ヘルスケア(健康科学)の研究を行い、「抗疲労食」や「健康住宅」などの開発にも尽力してきましたが、たどりついた究極のテーマは、私たちの生命に必須の「水・空気・光」のより良い品質のものを科学し日常提供できるようにする『エッセンシャルヘルスケア科学』です。

一日に 1.2 リットル以上の水を飲むなら、「健康により良い水」を見つけて飲んだ方が良いです。

「水の日」よせて

2023 年 7 月 23 日 渡辺 恭良