



「代謝改善や慢性疲労にはアルカリイオン水と

サルフェート入りの水」

東京医科歯科大学名誉教授 藤田 紘一郎

ふつう、疲れは一晚眠ればとれるものです。ところが、睡眠をとつても疲れがとれず、体が重く感じることがあります。この倦怠感が続くことを慢性疲労と呼びます。

慢性疲労に陥っているとき、体内には乳酸がたまり、体が酸性に傾いています。そのため新陳代謝も滞り、老廃物が蓄積されてしまうため、疲労感が強く出るのであります。この乳酸が体にたまった状態が続くと、肩こりや頭痛、最悪の場合はパニック障害を引き起こすことさえあります。

慢性疲労の改善には、とにかく酸性に傾いた体内環境を本来の弱アルカリ性に戻すことが先決です。そのためには、アルカリイオン水を飲んで体内を中和するのが効果的です。体内が弱アルカリ性に整えば、新陳代謝が活性化され、疲労感が消えます。

疲れを即効的に取りたいときに炭酸水を飲み、普段は長期的にアルカリイオン水を飲むことが、疲れしらずの体を築く理想的な水の飲み方です。

さらに積極的に、疲労を蓄積させない体質づくりに、非常に効果の高い水があります。それがサルフェート入りの水です。

サルフェートはもともと温泉のお湯に多く含まれている物質で、カルシウムやマグネシウムなどのミネラルと硫酸基が結合した硫酸塩の別名です。最近では、温泉水がペットボトルに詰められて広く流通するようになりました。入浴だけでなく、飲むことで体内からも温泉の効能を積極的に取り入れようという健康法「飲泉法」が注目されているからでしょう。

サルフェートには、有毒物質や血液中の老廃物を尿とともに体の外に出し、新陳代謝を高める作用があります。つまり、体内のデトックス（毒だし）を積極的に促してくれる成分なのです。そのため、サルフェートを含む水は、細胞を活性化して疲労を回復させる効果が高いのです。

私が特にお勧めの温泉水は、大分県竹田市にある「長湯温泉」を飲料水にした「超硬水マグナ1800」です。この温泉水にはサルフェートが一リットル中二九〇ミリグラムも含まれているのが特徴です。かつ、マグネシウムが二一〇ミリグラムも入っており、日本の水には珍しい硬度九〇〇の超硬水です。このサルフェート含有量の多い超硬水を毎日飲むことは、アスリートなど疲労度の高く高い人も最適です。

水のおいしさとは、体が元気になるにつれて体の底からわきでる喜びにあります。ぜひ、健康効果とともに、その感覚を体感してください。

講談社発行「万病を防ぐ水の飲み方・選び方」より