「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、疲れは一晩眠ればとれるものです。ところが、睡眠をとっても疲れがとれず、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るのです。

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とくに高い人にも最適です。

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

ミネラルウォーターの神様

東京医科歯科大学名誉教授

空飛ぶ温泉水 藤田紘一郎先生が

Mg Na マグナ1800を新聞に紹介してくれました!

目からウロコの健康ヒジョーシキ

カイチュウ博士の 虫の居どころ

東京医科歯科大学名誉教授 藤田紘一郎

〈2260〉

北京五輪で日本選手が頑張っています。勝負や記録にかけるトップアスリートの大敵は疲労の蓄積。その予防に役立つのが、お風呂です。「お風呂をうまく活用したら体調を維持しやすくなり、成績も上がった」と言っているのは、2大会連続で世界陸上女子マラソンに出場した小崎まりさんです。彼女のオススメは「温冷交代浴」です。温水と冷水で血管の拡張と収縮を作り出すことで血流がよくなり、乳酸などの疲労物質を除去するという方法です。

私のオススメは「血管を柔らかくし、疲労物質を取り除くような水を飲み続ける方法」です。長湯温泉の温泉水「超硬水マグナ1800」を飲み続けるとよいでしょう。

スポーツ選手の疲労を回復させる〝魔法の水〟

この水1㍑中にサルフェートが290㍉㌘も含まれています。サルフェートとは、カルシウムやマグネシウムなどのミネラルと硫酸基とが結合した硫酸塩のことです。

この効用は有毒化合物を体外に排出し、血液中の老廃物を体外に排出し、新陳代謝を高める作用があります。スポーツ選手の疲労回復に最適な水なのです。

このサルフェート含有量の多いミネラルウオーター「超硬水マグナ1800」を飲み続けて成績が上がったスポーツ選手がいます。先場所15勝全勝で優勝した横綱白鵬なのです。白鵬がこのペットボトルを持ち歩いている姿がテレビにも映っていました。

硬度が高すぎる人にはこのミネラルウオーターを竹田の名水でうすめた「マグナ300」がおすすめです。

目からウロコの健康ヒジョーシキ

カイチュウ博士の 虫の居どころ

東京医科歯科大学名誉教授 藤田紘一郎

〈2259〉

大分大学の川野実夫教授と大分大学保健管理センターの寺尾英夫所長から電話がありました。私が探し続けている「健康長寿の水」が大分県の長湯温泉水で見つかったというのです。川野教授は地球化学の専門家で、大分県内のわき水調査をされており、「大分県水フォーラム」の実行委員長をなさっています。

私はさっそく長湯温泉を川野、寺尾両教授とともに訪れました。案内をしてくださったのは長湯温泉・大丸旅館の首藤勝次社長で大分県の県議会議員も務めています。長湯温泉は古くから炭酸泉の湧出地として注目を集めていました。飲泉文化も栄えた温泉地でドイツやチェコとも交流があります。糖尿病や動脈硬化などに効くとされ、療養に訪れる人も多いところです。

昭和初期、ヨーロッパで温泉療法を学んだ九州大学の松尾武幸教授は長湯に湧出する炭酸泉がヨーロッパのそれに遜色ないことを知り「飲んで効き長湯して利く長湯の湯は心臓胃腸に効く薬」という名句をのこしています。しかし、温泉水そのものはカルシウムの成分が多過ぎて白濁しており、飲料水として商品化することはできませんでした。それを首藤さんたちが経済産業局の支援により商品化することに成功したのです。

長湯温泉の水を精製すると硬度900の超硬水に

白濁を取り精製すると、カルシウムは10分の1に減り、20㍉㌘になります。しかし、マグネシウムは210㍉㌘、サルフェートは290㍉㌘で、硬度900の超硬水となったのです。

目からウロコの健康ヒジョーシキ

カイチュウ博士の 虫の居どころ

東京医科歯科大学名誉教授 藤田紘一郎

〈2258〉

前回のアテネ五輪に比べ、北京五輪で日本選手の成績があまりふるわないのは、〝水による練習〟を徹底しなかったからではないか、と私は思っています。アテネの時は、マラソン、柔道、サッカーなど長時間激しい運動を強いられる競技の選手たちは「水を使ったウオーターローディング」という方法で練習を重ねていました。順天堂大学の体育学部とカルピスとが共同で、練習中に中硬水のエビアンを飲み続けるという方法を指導したのです。

水の硬度は水中のカルシウム量とマグネシウム量の総和です。硬度100以下の水を「軟水」といい、日本の飲料水はほとんど軟水です。硬度100以上の水を「硬水」といい、ヨーロッパで採れる水はほとんど「硬水」なのです。

エビアンは硬度300前後で「中硬水」と呼ばれています。

エビアンのような「中硬水」を使って練習を続けると血管がいつまでもしなやかで、運動選手の持久力が増強することがわかっています。

今回のオリンピック選手の強化練習はおのおののコーチに任されているので正確にはわかりませんが、多分中硬水を使う練習はあまりなかったのではないか、と私は推測しています。

日本選手団苦戦の原因は「中硬水」飲まなかったから

ところで「ウオーターローディング」に適した「中硬水」は日本には存在しないと私は今まで思っていましたが、それがあったのです。大分県竹田市直入町にある「長湯温泉」を飲料水にしたミネラルウオーター「マグナ三〇〇」です。