

暑い日が続きますが、お変わりありませんか？今回は水について考えてみました。人間の身体の60～70%は水。ふだん何気なく使っている水ですが、ある試薬を使って実験してみると、驚きの結果が出ました。みなさまも一度お試しください。



株式会社ORTIC 代表取締役 伊藤 晴子

## 身近な水について

### 「からだの水の関係」

人や生き物の生命活動には、水が不可欠です。人体の60～70%は水分で出来ており、わずか2%の水分が失われるだけで、体調に影響が出てくるといわれています。健康な体づくりのために上手に水を活用しましょう。

### 「水の活用」

日本は軟水が多く、ヨーロッパなどは硬水が多いといわれています。水の硬い・柔らかいは、水に含まれる酸化カルシウムの量に関係しています。ミネラル分の中のカルシウムとマグネシウムイオンの合計量を酸化カルシウムに換算したものが硬度で、この数値の高さ低さで区別しています。軟水は風味を引出しやすいため、炊飯や煮物・汁物などの日本料理に適しており、硬水はアク汁をとりやすくするので肉を使った料理に適しています。

### 「夜1杯と朝1杯の水を飲む」

睡眠中も体は働いているので、思っている以上の汗を

かいています。寝る前にきちんと水分を補う為の1杯、睡眠中失った水分を補給する目覚めの為の1杯が大切です。人体の口から肛門までは1本の消化管でつながっており、全身くまなく水分が行き渡ること、体内を目覚めさせてくれます。便秘の解消にもおすすめです。

### 「簡単に水の検査ができます！」

市販されている「DPD試薬」を水道水とピュアウォーターに入れてみました。左は水道水、右はピュアウォーターです。塩素が含まれていると赤く反応します。塩素は水道水の品質維持や滅菌の為必要なものですが、臭いが気になる場合は煮沸すると緩和されます。(煮沸した水は試薬を入れても赤くなりませんでした)

※DPD試薬：水道水、プール水、浴槽水などの水中の残留塩素測定用の試薬



## スタッフの つばさ

### 夏といえば…

夏といえばかき氷です。自宅で食べるかき氷も大好きですが、海水浴や花火大会など外で食べるかき氷が夏を感じさせてくれます。最近ではモモ味やソーダ味などいろいろな味のかき氷が売っていますので子供が選ぶ味とは別の味を選んで楽しんでいきます。

重富幸治郎



夏といえば博多山笠です。7月15日4時59分スタートの追い山は、迫力満点で毎年とても楽しみにしています。いつもテレビで見ているので、今年こそは早起きして見に行きたいと思っています。

古賀ちはる



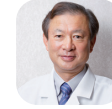
夏といえば花火。毎年、何か所の花火大会に出かけています。一瞬の美しさにかけた職人さん達の苦勞を思いながら感動にひたります。昔は、オレンジや黄色だけだった気がしますが、今はパステルカラーやグラデーション、形も花やハートなどびっくりです。いつかは40,000発の大迫力という諏訪湖の大会へ行ってみたいです。

後藤小百合



## 栗原先生に聞く 健康長寿の秘訣

栗原毅(くりはらたけし) / 医学博士。栗原クリニック東京・日本橋院長。前慶応大学特任教授。「血液サラサラ」という言葉を提唱し、予防医療の大切さを広めている。



## 第2回 「視力アップ果実」アサイーベリー



なんと、日本人の7割が目健康に不安を持っているといわれます。そこで「視力アップ果実」として静かなブームになっているのがアサイーベリー。実際、読者の方々の関心も非常に高く、再登場となりました。

目は「老いの兆候」が現れやすいところ。それに加え、パソコンやスマートフォン、TVゲーム、読書で細かい字を見るなど、現代人の目は酷使され続けています。当然、疲れ目、視力低下、ドライアイなどの不調が簡単に現れてきます。

白内障や緑内障、飛蚊症も身近な病気です。このような目の不調の最大の原因が活性酸素です。日頃から抗酸化物質をわれわれ現代人は、十分に摂っていません。

アサイーベリーは、赤道直下の強い直射日光が照りつけるブラジル・アマゾン原産の果実です。特筆すべき点は、活性

酸素の害を防ぐ抗酸化物質の一種であるアントシアニンの含有量が群を抜いて多いのがアサイーベリーなのです。

アマゾンに降り注ぐ日光の紫外線から種子を守るために、アサイーベリーは果皮にたっぷりとアントシアニンを溜め込む必要があるわけです。活性酸素は人体にとり有害です。とりわけ常に光にさらされる目は、紫外線による活性酸素に大変弱いことを覚えておきましょう。

アマゾンでは、数百年前から目にいいだけでなく滋養・強壯のために食べられており、「アサイーベリーを食べていると医者いらずになる」と今でも言い伝えられています。

まさにアサイーベリーが「奇跡のフルーツ」と呼ばれているのも当然かもしれません。

## それ、ウソです 第89回



丸山寛之 / 医療ジャーナリスト 日本医学ジャーナリスト協会会員。医学・医療の情報をレポートして約半世紀。



## 背骨の混同

歩いていると急に左足の膝上が痛くなり、歩くのが困難になりました。整形外科でMRI検査をしたところ、脊椎間狭窄症と分かりました。(中尾寿和「患者の気持ち」=毎日新聞2014年9月7日)

「脊椎間狭窄症」は明らかな誤り。正しくは「椎管狭窄症」だ。医師が告げた正しい病名の「脊柱」を「脊椎」、「管」を「間」と聞き違えたのだろう。

そのウソの病名が、なんと表題にもつかわれている。手記のマチガイに気づくどころか、文中のその誤字まじりの用語をわざわざ選んで見出しにし、それがそのままデスクの目も校閲者の目もすんなり通過したようなのだ。「再思三省」を掲げる、充実した校閲部で知られる毎日新聞らしからぬミスである。まさか、投書欄だからと、軽視したわけではないだろうが…。

脊柱と脊椎。どう違うのか？ 脊柱はひらたくいえば「背骨」のこと。解剖学の本はこう説明している。

「脊柱は椎骨の集まったものである。椎骨は元来、脊椎骨(略して脊椎)ともいわれ、脊椎動物の名前の起源となった。脊椎を脊柱と混用する人がいるが、それは誤りで、脊椎は脊柱を構成する一個一個の骨をさしている。」(三井但夫著『人体解剖学入門』)

一で、「椎管狭窄症」の話。

椎管とは、脊柱(背骨)の後ろのほうを上から下へ通っている、手の親指くらいの太さの管である。その中を脊髄が走っている。この椎管がいろいろな原因で狭くなって、脊髄から枝分かれする神経の根元や神経周囲の血管を圧迫するために起こる病気が、椎管狭窄症。

歩いていると、腰が痛くなり、足がしびれてくる。立ち止まって、腰を丸くして休むと、楽になるが、歩き始めるとまた同じ症状が出る。この「間欠跛行」と呼ばれる歩行障害が最も特徴的な症状である。

軽症のばあいは薬やコルセットなどの保存的療法、中等症以上の人には手術が勧められる。

(なお、ORTICのホームページの「それ、ウソです」の欄には、椎管狭窄症の詳しい説明、知名人患者のエピソードなども紹介しました。ご一見ください。)

