

## ひとときを… Le café

Vol.12

「水」、それは、私たちが普段、何気なく口にしていているものです。しかし、人間の体の五〇〜七五パーセントは水でできており、水なしでは、四〜五日で命を落としてしまう、といわれているように、「水」は人間が日常生活を送る上で、欠かせないものです。年間を通じて、水の使用量が多く、水について関心が高まることもあって、八月一日が「水の日」という記念日にもなっているほど、重要なものです。そして、私たちは、「水」を飲むことによって、知らず知らずのうち

や吐剤の役割、その他、血流をスムーズにし、動脈硬化の予防、肥満の予防や解消などにも効果があります。このように私たちの健康増進をいろいろな面から助けてくれる「水」について、今回は、起床後に飲む「水」の働きに注目して、お伝えしたいと思います。

## 「目覚めの一杯」

朝、目が覚めると、体内では、副交感神経から交感神経優位に切り替わり、それに伴って、胃腸の働きが抑制される方向に向かう。このタイミングで水を飲むと、胃腸が刺激されて、運動が活発になる。胃腸が動き出せば、食欲が出てきて、便意も促進。そして、さわやかな一日を始めることができるのである。

ここで、食べ物を食べるのではなく、水を飲むというのがポイントなのだ。起き抜けは胃の動きが活発ではないので、消化力が弱まっているので、固形物を入れると負担が大きい。しかし、水ならば無理なく吸収され、しかも、就寝中は呼吸や汗などで水分が相当失われているので、より、スムーズに吸収されることになる。そして、吸収された水は血液やリンパ液として体内に行き渡り、老廃物や毒素を押し流していくので、身体をエネルギーにしてくれるのだ。また、起床後に水を飲むことは、朝方に起こりやすい、水分不足が原因の脳梗塞を予防することにもつながる。

◎起床後の水の飲み方

まず前提として、自分の健康状態よく把握したうえで、自分に合う水を探し、次項を参考にしながら実践してほしいと思う。

・寝起きが悪く、朝、食欲のない人  
冷やした軟水のミネラルウォーターをコップ一杯飲む。

・寝起きが悪く、便秘の強い人  
冷やした硬水のミネラルウォーターをコップ一杯飲む。

※うがい、歯磨きをして、口内をきれいに行う。

※硬水：硬度が一〇〇以上  
軟水：硬度が一〇〇以下

※水道水は体に良くない物質を含んでいるので、望ましくない。

これは、藤田紘一郎の『水の健康学』に記されているものの一部であり、他にも、健康維持やさまざまな病気などの予防（糖尿病予防や慢性疲労改善、ダイエット、美肌効果など）に依じて、どのような成分を含む水がよいか、どの時間帯がよいか、などを記した具体的な「ウォーター・レシピ」が紹介されている。興味がある方は、ぜひ読んでみてほしい。

水の大切さを十分に感じつつ、手軽に始めることができる健康法として、私たちの生活に取り入れたいものです。



コラム 旬の話題として

八月といえば、花火大会が名物の一つであり、現代でも僅かに「カギヤー!」「タマヤー!」の掛け声が残っている。これは、江戸時代の「玉屋」と「鍵屋」という江戸の二大花火師に由来しているという。隅田川花火大会の原型である「両国の川開き」をこの両者が担当し、江戸庶民の絶大な人気を集め、人々が歓声を上げて見物したのが始まりとされている。

参考文献

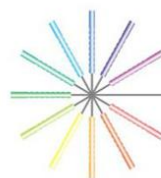
藤田紘一郎、新潮社、  
『水の健康学』

すみだ学習ガーデン、二〇一七年三月二十三日閲覧

『江戸の花火を発展させた鍵屋と玉屋』

<http://www.sumida->

[eg.or.jp/arekore/SUMIDA005/S005-04.htm](http://www.sumida-eg.or.jp/arekore/SUMIDA005/S005-04.htm)



こばやし治療院

KOBAYASHI Clinic

