

治療家と治療家をめざす人のための 鍼灸・手技療法専門マガジン

# 温故 [ONKO-CHISHIN] 知新



「温故知新」  
の情報はこちら  
のサイトから

月刊

Vol.32

2017. 3.15

求人情報掲載

毎月発行

TAKE FREE

¥0

出版記念特集

『医療接遇』



イベントレポート

今 KuCCA 主催 症状がとれない原因とは！「婦人科領域の触診と鍼灸治療法」勉強会

連載記事

鍼灸大航海時代「ウィキペディア問題：鍼はニセ科学？」／伊藤 学

目からウロコの物理学的経絡治療「日常で使用している物全てを治療に結びつける」／岡西 裕幸

鍼灸師のための経穴デザイン入門「誰も知らない経絡のスキマ」／栗原 誠

今月のアロマセラピーレシピ／建石 紀美枝

北埔便り 台湾の長寿村から「温故知新セミナーセンター開業準備室」／村尾 則広

柔整師は現場経験が命「柔道整復師一年生へ」／山田 敬一

河村宗典先生に聞く水素水④／林 健司 × 河村宗典

元気になる楽食「栄養満点ふりかけ」／名畑のぞみ



セラピスト・リーダーズ・カレッジ Presents,





## 水素バカ 林健司

(健康管理士・ウォーター・インスティテュート代表取締役)

## 河村宗典

(医療法人誠仁会 協和病院 医師)

### 河村宗典先生に聞く水素水 最終回

(前回の続き)

一水素の一番すごいところは、どこでしょう？

例えばビタミンCも強い『還元力』『抗酸化力』を持っている。だから『抗酸化物質』をビタミンCで補おうとすると『活性酸素』は消去してくれるけど、同時にビタミンCが酸化してしまう。つまり毒に変わってしまう。ビタミンCは必須ビタミンで、人間は体内でビタミンCは合成できないから、外から摂るしかない。しかし過ぎたるは及ばざるが如し、ビタミンCは摂りすぎると逆に毒になって変わってしまう。これと同じ理由で、ポリフェノールも摂りすぎたら、決してよくない。栄養はね、必要量だけでいいのです。過剰になったら、体にとって絶対にマイナス。たいていは『活性酸素』を作ってしまうのです。ところが『還元力・抗酸化力を持った水』は、いくら飲んでも『ただの水』に戻るだけ。これが水のすごさなのです！だから、ビタミンCやポリフェノールに『還元力』や『抗酸化力』を求めると『還元力・抗酸化力を持った水』に求めた方が、遥かに体にとって負荷がかからない。そこがこの水の優れたところなのです。最近、点滴のビタミンC療法っていうガンの治療がありますね。まさに『抗酸化力』を持ったビタミンCをたくさん投与することによって、逆に今度は『活性酸素』のような働きを持った物質に変わる。『抗酸化力』でガンをやっつけようなんてね、なんだかね、もって回ったような理屈なのです。私はそういうものは、全く取るに足らないと思っいてね。わざわざ体の中に毒を作る、でもその毒が、ガンだけやっつけるとは限りませんよ。だからね、すごい理屈をこねているけど、私は理解できない。そんなことせんでも、お水を換えて、免疫力をあげた方がよっぽどガンにとっては自然な形で対応できると思っていますけどね。

一今の水素水ブームについて、どう思われますか？

ご存知のように、日本医科大学の太田教授以来 水素ブームが起きました。太田教授が水素ガスを、肝硬変のマウスに吸わしたら肝硬変が良くなった。だから『水素分子』なんだと。太田教授が仰っていたのは『水素分子』、ガスですからね。すると全てのメディアが飛びついた。白畑教授が『活性水素の概念』を発表されてから10年後のことでした。そして今度は医学博士が、すぐに反応して世の中も追随したけど… マウスですよ、それが今の水素水のブームを作ったけど、全部間違っていたことが、今頃になって化けの皮が剥けたでしょ。今の水素水ブームに水を差すわけではないけど、今、間違っただことを言っている人たちは、どんどん自分で崩れていっている。『水素が全て』なんて言っとったら大間違いですよ！『活性酸素』は、そんなやわなものじゃない、相当な『ワル』ですからね。『普通の水素水』いっぱいありますが、ほとんどの人が、このメカニズムをご存知ない。『水素水』っていう名前がついてさえいれば、そこらのミネラルウォーターに毛が生えたみたいなものが、どんどん売れちゃう。「売れるのだから、〇〇水素水でやればいい！」とう業者も多くて、もう交通整理が出来ていない。とにかく電気分解が起こって

なければ『活性水素』は出来ない。水素ガス(水素分子)を水の中に吹き込んだら水素水にはなります。だから水素水って言葉だけが独り歩きして、『本当の意味の水素水』の意味が広がっていかない。実は私は『水素水』という呼び方はあんまり好きではないのです。昔、林先生とつけた『還元水』の方が遙かにその水の本質を表している。自然界にはですな『還元力』を持っている水か、『酸化力』を持っている水か、どっちかしかないですよ。ところが、自然界にあるのは『酸化力』を持っている水がほとんど、『還元力』を持っている水は自然界にはほんのちょっとしかない。例えば代表的なのはフランスのルルド聖水。ではなぜ自然界に『活性水素』が発生したのか？それは金属に水が触れると必ずそこに電気分解が起こるからなのです。

一水素水は、どのように飲んだら良いですか？

人間の水は、1日だいたい2~3リットル入れ替わります。だから2~3リットルくらい飲めばいい。初めは、2リットルでもしんどいですよ。でも習慣としてね、慣れればいいのです。水を直接摂ったり、食物から水を摂ったりね。人間は大体70%が水。体重60kgの人は約40リットル水を持っているわけですよ。その内の2~3リットルが入れ替わっていくのだから。単純計算すれば、毎日2リットル飲めば、1ヶ月もしないうちに水が入れ替わる。そういう計算すれば、飲みやすくなるでしょ。

一腎臓が悪い人は、どうすれば良いですか？

腎臓はですな、水が悪いわけじゃなくて、量が悪いのです。腎臓が悪くても生きている以上、水は要るのです。人間は水を飲んだら、6割は小便、2割は汗、2割は吐息、そしてほんの一部が大便に混ざっている。口から入ったものはそうやって出て行くのですが、小便として出るのが6割、腎機能が悪ければ、それだけの排泄が出来ない、そうなるとその分ちょっと水を減らす必要がある。でもね主治医に聞けば人工透析している人でも、1日500cc~1リットル、それくらいは許可されますから、その範囲くらいでこの『いい水』を飲めばいいんですよ。量の制限はもちろん受けたらいいです。でも、私たちの経験ではね、だいたい主治医が言っている量の2割くらいは、まさに『水増し』ですよ。しかも、今の医学は『水道水』で成り立っているから、主治医が500ccと言えば、600ccちょっと、この水を飲んでもね、別に問題はないですよ。(一同笑)

むくみがひどくならないのを目安にと、私はそう思っていますけどね。今まで、そんな形でやって問題は一切無かったですから、はい。

今回、最初に話したことが一番大事ですよ！これでね、今の世の中の変な『水素水ブーム』をぶち壊してください。もしこの記事出たら、私いっぱい人に宣伝しますから！私はこれを待っていた！(笑) その代わりかなりのメディアとの喧嘩になると思うけど、メディアも賢いからね、ようわかっていますよ。それじゃあね『半分』期待していますから。(一同笑い)

(終わり)