



シミ・ジャー通信

さわやか

2006,01,01

通巻5号

1月号

発行 シミ・ジャー工業株式会社

〒340-0806

埼玉県八潮市伊草276

TEL 048-997-5111

FAX 048-997-5112

info@4348.co.jp

http://www.4348.co.jp

2006年の新春を迎え、謹んで新年のご挨拶を申し上げます。また、ご家族皆様お揃いで新年を迎えられたことと、心よりお慶び申し上げます。

昨年は創業十周年の記念すべき年でしたが、新製品「あんしん宣言」を発表、他のサンゴ浄水器メーカーにはない、より高度なる過材を導入するなど、新しいニーズに対応する製品の開発にも、取り組んでまいりました。

大きなニュースに隠れがちですが、アสบスト被害は今後十年で十万人が死亡するともいわれています。

このように社会問題化するなか、多くの皆様から新製品をご支持いただきましたことは、弊社の製品開発に対する姿勢を評価いただけたものと、この場をお借りし、厚く御礼を申し上げます。

昨今の耐震強度偽装問題や、大手メーカーの製品回収問題など、ものづくりに係わる企業に課せられた責任をあらためて痛感する報道がマスコミを賑わせています。



字・中井文彦

弊社では日頃から、ひとつひとつに心を込めた、製品づくりを心がけています。その意識は、他社に例のない除去能力とミネラル溶出量など、検査データでおわかりのように、しっかりとかたちになつて表れています。

これからも、この姿勢を変えることなく、皆様に信頼していただける製品づくりに努めてまいります。

今後とも安心してご愛用いただけますよう、心よりお願い申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。

謹んで新春のお慶びを申し上げます。

代表取締役社長 中井 文彦

新型カートリッジの採用で0.5ミクロンの細かい物まで除去します。

アสบストや水系感染原因微生物も除去！

既存の浄水器に連結して使用します。

「あんしん宣言」  
価格 89,250円



詳しくは担当代理店に  
お問い合わせください。

海塩にかわいい  
250gが新登場！

「海塩」  
価格 630円



からだにとって大切なカルシウム、マグネシウム、カリウム、ヨウ素などのミネラルがたっぷりとバランスよく含まれた贅沢な天然塩です。

### 【編集部】

ひと足早い寒波の襲来で、日本列島が白一色に染まった感の師走でした。

各地で記録更新の今年の冬ですが、皆様におかれましては、お変わりなくお過ごしでしょうか。

新しい年を迎え、シミ・ジャー通信も皆様のお役に立てる紙面づくりに、気持ちも新たに引き組んでまいります。

今号は前回に引き続き「水飲み健康法」を特集しました。

どんな健康補助食品や健康法を取り入れても、一番の基本は「水」にあることを実感していただけたと思います。

特にビールや水割りでの水分補給はできないなど、勘違いしていることが、あったのではないのでしょうか。

良いとわかっていても、なかなか継続できないのが健康法です。

今回の特集は見開きで、各タイトルも大きめに作成してあります。目の届くところに貼って、その都度意識してみたいかがでしょうか。

次回からは大切な基本の部分、水やカルシウムについても、紹介していきたいと思っております。

また、今後は皆様の御要望も取り入れて、編集していきたいと思っておりますので、こちらもよろしくお願いたします。

2006年が皆様にとりまして

健康で素敵な年になりますよう

心よりお祈り申し上げます。



## なるほど納得、水飲み健康法

今回は水飲み健康法で有名な川畑愛義先生のお話を参考に基本的な部分を紹介しました。体内の老廃物や毒素を排泄するために、整腸作用を促し、みずみずしい肌を維持するためにも、良い水を意識して飲むことの大切さをご理解いただけたと思います。今回はもう少し詳しく水飲み健康法を考えてみたいと思います。

### なぜ水が良いのか

健康飲料やスポーツドリンク、ジュースやお茶ではなく、なぜ水が良いのでしょうか。

まず糖分や脂質は、血液の流れを悪くしてドロドロにする原因になります。また、お茶やコーヒーなどに含まれるカフェインは神経や胃・心臓など、からだに負担をかけるだけでなく、腸からの水分吸収率を低下させます。

糖分やカフェインが有毒物質と結合して、体内に蓄積しやすくなるとの指摘もあります。

やはり水、それも有害物質を除去した、ミネラルバランスのとれた水が良いようです。

### 水分補給には水が一番！



### ビールで水分補給はできない

サウナで汗をかいて、冷たいビールをゴクゴク飲む。ビール好きにはたまらないひと時です。なかには最初の一杯の満足感を高めるために、あえて水を飲むことを控えている人がいますが、これは自殺行為です。

ビールでも水分補給が、できるような気になりますが、実は違います。

アルコール類は液体であっても水の代わりになりません。日本酒やウイスキー・焼酎の水割りでも同じです。

アルコールは利尿作用があり、飲んだ水分以上の尿をからだから排泄させてしまいます。たとえば、ビールや水割り1Lを飲んだとき、1.5Lの尿が排泄されるといわれています。

飲めば飲むほど脱水症状を引き起こし、血液をドロドロにしていることになりす。

今日からビールで水分補給の言い訳は使えません。飲んだ後は必ず、良い水で水分補給を忘れないでください。

二日酔いの予防には、飲む前の水も効果的です。

### お湯ではなく真水で

人間は35万年も前から真水を飲んできました。太古の昔から食べ物と真水だけで健康な子孫を残し、人類の歴史をつくってきました。

真水の中には豊富に酸素が含まれていますが、煮沸するとそれが無くなってしまいます。

白湯や湯冷ましのような酸素の少ない水を多量に飲むと、水が本来のかたちに戻ろうとして、体内にある酸素を奪ってしまいます。

お茶やコーヒーにも、その良さがあることはわかりませんが、いちばん負担の少ない飲み物が水であることは一目瞭然です。

また、熱い飲み物は胃の粘膜を傷めることもあります。

健康のためには、真水をゆっくりと、飲むことをおすすめします。



### 冷し過ぎに注意。18度位で

汗をかいたあとやからだだが火照っているときに飲む、冷やしたお水は格別ですが、水の温度にも注意してください。

冷たい水は体温を奪うばかりでなく、食道を通過するとき、近くの心臓にも刺激を与えます。

水飲み健康法で飲む水の適温は体温の半分くらい温度といわれています。体温36の人の半分は18度くらいの水が適温です。

通常、動物は冷たい水と常温の水を二つ並べたら、冷たい水は飲まないそうです。  
特に現代人は、冷たい飲み物をおいしく感じる傾向が強いのですが、生物学的に見ても、これは人間だけに、当てはまることのようにです。

### 水の飲みすぎでむくみはない

腎臓に疾患のある人以外は、ぜひ1日2リットルを実行してみてください。

よく水を飲むと、むくむからという理由で控えている人がいますが、本当は水を飲み慣れていない人のほうが、むくみやすいのだそうです。

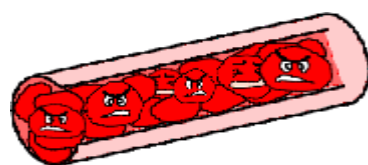
水分が足りないと脳の反利尿ホルモンの分泌が多くなり、尿が出にくくなります。そこへ水分が入っても尿が出にくくなっているため、むくみやすくなるのだそうです。

むくみは体内の水分の偏りです、正常な水分量でもデスクワークや立ち仕事が多い人は足がむくみがちです。軽いストレッチやマッサージでリンパ液や血液の流れを良くしてあげましょう。入浴しながらのマッサージも効果的です。

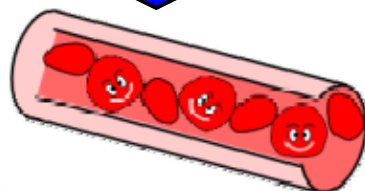
顔がむくむ人は、寝過ぎや寝相に思いあたるところはないでしょうか。  
慣れてくると体内の水分循環が適切になり、排便、利尿、血行などが良くなることを実感できると思います。



### 血液ドロドロの血管



水分補給



血液サラサラの血管に

### ダイエットやデトックスにも水を

体内の脂肪を燃焼させるためには酸素が必要ですが、ウォーキングや水泳のような有酸素運動が良いといわれるのは、一定の呼吸が継続しておこなわれるため、多くの酸素が体内に取り込めるからです。

しかし、せっかく酸素を取り込んでもからだの隅々まで運んでくれるのは血液です。

血液がドロドロではせっかくの有酸素運動を続けても、効果は半減です。

毛細血管の太さは10ミクロン、赤血球がようやく通れる大きさです。適切な水分補給を心がけて血液をサラサラにしておきましょう。

脂肪の代謝を促すだけでなく、便秘の解消や、いま話題のデトックス(解毒)重金属・毒素・老廃物の排泄もミネラルバランスの良い水を摂ることで無理なく実行できます。



### からだの部位別水分量

### 体内の水分量が欠乏したらどうなる

からだの部位	水分量	水分欠乏率	症 状
血液	83.0%	1%	のどの渇き
腎臓	82.7%	2%	強いのどの渇き ぼんやりする 食欲減退 血液濃縮
心臓	79.3%	4%	動きの鈍り いらいらする 吐き気 感情の不安定 皮膚の紅潮化
肺	79.0%	6%	手足のふるえ 熱性抑うつ症 頭痛 体温上昇 脈拍・呼吸の上昇
脾臓	75.8%	8%	呼吸困難 めまい チアノーゼ 言語不明瞭 精神錯乱
筋肉	75.6%	10%	筋痙攣 失神 舌の腫張 閉眼で平衡失調
脳	74.8%	11%	循環不全 血液濃度及び血液の減少 腎機能不全
胃腸	74.5%	15%	皮膚がしなびてくる 飲み込み困難 目の前が暗くなる
皮膚	72.0%	16%	目がくぼむ 排尿痛 聴力損失 舌がしなびる 眼瞼硬直
肝臓	68.3%	18%	皮膚のひびわれ 尿生成の停止
骨	22.0%	20%	死亡



## 讃岐田訓先生の水のお話し

「関西の水を知る 水に学ぶ」

もと神戸大学教授讃岐田訓先生の「関西の水を知る 水に学ぶ」は、関西よつ葉連絡会のひこばえ通信に2003年掲載されたもので、ユーマアたっぷりわかりやすく水道のお話し書かれています。

シミ・ジャー通信「さわやか」に掲載をお願いしたところ快く承諾をいただきました。

先生は長年、水環境の調査や研究に携わり、講演活動やその著書で環境汚染の現状に警鐘をならしています。

今号では7回目のお話を掲載します。  
ぜひ参考にしてください。

### 讃岐田 訓先生 プロフィール

市民、研究者らで組織する「瀬戸内海汚染総合調査団(1971)」や「琵琶湖淀川汚染総合調査団(1984)」に参加し、赤潮による養殖魚の大量斃死や水道水による発ガンのメカニズムを解明。

20年目の「琵琶湖調査団(2004)」副団長。2004年3月末に神戸大学発達科学部教授を定年退官後、神戸水環境研究所を開く。

著書「遺伝子を撃つ水道水」北斗出版  
「日本の水環境 近畿編」

日本水環境学会編、技法堂出版

(編集部注)「遺伝子を撃つ水道水」北斗出版には試験水取水や変異原性調査の苦勞、調べ方、発がんのしくみなど専門の方に聞かなければわからないお話がたくさん出ています。

関西の水を知る 水に学ぶ

讃岐田訓(神戸水環境研究所)

第7回 まだ残っているアスベスト水道管

みなさん、アスベスト水道管についてご存知ですか。これは戦後、戦争での鉄不足と、鑄鉄管よりはるかに安価であったため、急速に普及した水道管で、おもに、浄水場から各家庭に配水している水道本管に使われてきたものです。セメントにアスベストを20%ぐらいの割合で混ぜて、固めたもので、発ガン性が問題になっています。

アスベストの成分は繊維性の珪酸で、石綿ともよばれています。いわば、針状のガラスです。耐火性や電気絶縁性にすぐれていることから、昔から、建材や自動車のブレーキ、電気器具など、さまざまな用途に使われてきました。

ところが、この物質を日常的に扱っている、アスベスト鉱山や製造工場の労働者に肺がんや悪性中皮腫が多発し、わが国では一九七五年から使用が禁止されています。

それではなぜ、セメントで硬く固められたものが問題になるのでしょうか。じつは、本管内壁のアスベスト繊維がボロボロと剥れて、水道水に混入してくるのです。セメントはアルカリ性で、水道水は弱酸性のものが多いためです。つまり、水道水という酸性水が、セメントというアルカリ性物質を長年かけて溶かし出し、内壁を限りなく裸のアスベストにしてしまうのです。

データはかなり古いのですが、一九七九年、昭和女子大研究グループの東京都内での調査では、水道水一リットル中に40万本、180万本のアスベストを検出しました。

われわれは一日に、最低二リットルの水道水を摂取します。アメリカ環境保護庁(EPA)は、水道水一リットル中に30万本のアスベストが含まれているとき、10万人に一人が発ガンするリスクがあると発表しています。

消石灰を加える案も無視されて...

各自自治体は国の助成を受け、取り替え工事をすすめて来ましたが、1996年現在、全国でまだ6万4000km(約12%)のアスベスト水道管が残っています。

私も10年ほど前、自分の家に来ている水道本管が心配で、水道局に問い合わせたところ、案の定、アスベストでした。至急、取り替えてくれるよう頼んだんですが、一キロメートルの工事あたり一億円以上かかるとかで、「道路の下には水道のほかに、電話やら、ガスやら、下水道なんかが埋まってる。工事でどれか掘り返しよつたら、そのときがチャンスですわ」と、あつさり断られてしまいました。

水道の神様、元東京都水道局の小島貞男さんは、浄水場で少量の消石灰(Ca(OH)<sub>2</sub>)を加えてから給水することを提案しています。

消石灰で水道水が弱アルカリ性になることと、カルシウム成分で水道管の内壁が炭酸カルシウムでコーティングできるので、

アスベストも剥離してこないし、金属の腐食も止まって、赤水も出てこないというわけです。しかし、この案は無視されています。

浄水器でも微細なアスベストは完全には取れないようです。お手上げです。

最後の神だのみは、お宅の水道本管がアスベストでないことを祈るのみです。