

# みやた歯科通信

2010.4.21

## 特集：現代人は水不足！？

日本は水の豊かな国です。そんな国に住んでいて水不足？

日本人は元来農耕民族のため、水と共に生きてきました。全国にある龍伝説、水分(みくまり)神話などから、いかに日本人と水が深く関わってきたかが分かります。貴重な水でしたから、日本人はよほど喉が渴いたときにしか水を飲まない習慣が身についています。平均寿命が50歳そこそこの時代は気がつきませんが、現在のように長寿社会になってくると、加齢による水分不足が目立ってきます。

水分不足の症状としては、《味覚が以前より感じなくなった》《虫歯が増えた》《喉がいがらっぽい》《舌が痛い》《お口の中がパサパサして話しにくい》など。これらは明らかに体内の水不足が原因です。漢方薬でも改善しますが、まず、お水をしっかり飲むことが大切です。1日2リットル飲みなさい、というお医者さんもいますが、それは現実的に大変なことです。次のポイントを参考に飲むようにしてください。



### おすすめの水の飲み方

#### ポイント1 起床時と寝る前に、日本の軟水を飲む

起床時と、寝る前には日本の軟水をコップ一杯飲むと良いです。コンビニで売っている日本の水はほとんど軟水です。が、ほとんどが加工されています。宮田医院が推薦しているのは岩手県産の「仙人秘水」です。このお水は全く手を加えていなく、自然のミネラルが豊富です。インターネットで購入できます。

#### ポイント2 昼間、活動しているときはやや硬水を飲む

昼間活動しているときは、エビアンなどの硬水を午前中に2~3杯、午後3杯くらいを目安に飲むと良いです。糖尿病や高血圧などがある方、たばこを吸う方、よくお酒を飲まれる方はアルカリ水が良いでしょう。アルカリ・イオン水もお薦めです。

ご質問はドクターまで  
お気軽にどうぞ♪

