

不調が消えるたった一つの水飲み習慣

森下克也

宝島社

1962年生れ、医学博士、漢方と心療内科について研究、全国からの患者さんに対応特に不定愁訴・自律神経失調症・うつ・睡眠障害・パニック障害等の根本原因を探し西洋医学・東洋医学の両面からキメ細かな対応を行っている。

著書に「うつ」は漢方で治す（PHP研究所）「医師が教える不調を治す水の飲み方・選び方」KADOKAWA など多数。

水の飲み方～1日のプログラム例（9回各180ml）

- ① 起床時 ② 朝食時 ③ 会社到着時 ④ 昼食時 ⑤ 午後休憩時 ⑥ 退社時
⑦ 夕食時 ⑧ 入浴前 ⑨ 終身1時間前

（はじめに）

患者さん方の症状や生活の話を知ると水が足りていない、水が排出できていないと感じることが本当に多い、このことから「水を飲む」ことをアドバイスし経過を見てもらうと原因不明の不調以外にも糖尿病や高血圧・腰痛・関節痛と云った持病迄改善した例が続出、一生服薬を続けなければならないと思っていた人、痛みにつき合っていた人、痛みに付き合っていた人が水を飲むたったそれだけの事で思いもかけず健康を取り戻した例も枚挙にいとまがありません。

しかし大切なのは良い水を必要な量・適切に飲むことです。体のバランスを取る事の重要性、特に水のめぐりについては東洋医学の理論と一致するところが多く私も診察に取り入れています。生活習慣や運動で体内水の巡りを整える方法も紹介しています。

{ 序章 }

体は水で出来ています！ 健康と水の関わりを知って水との暮らしをスタート！

- * 貴方の体内水は足りていますか～体の約 6 割が体内水、筋肉の75～80%、皮膚の約70%、骨の約三分の一
- * 自律神経のアンバランスと慢性脱水症は表裏一体～ストレスが多く自律神経が乱れがちな生活をしている人は体内水が足りないのかもしれない。

{ 水の巡りチェックシート }

- チョットしたことで疲れる ○ 口の中が粘っている ○ すぐ目が乾く ○ 口臭が酷くなった ○ 味を感じなくなった ○ 脛や手足の筋肉がびくびくすることが多い
- 微熱が続いている ○ 頭痛が続いている ○ 以前よりも尿の回数が減った
- 甘いものをよく食べるようになった ○ 口の中が苦いと感じる ○ 肌があれている
- 肌に色つやがなく・くすんでいる ○ シミができやすい

P 1

○ 風邪をひきやすい ○ なんとなくいつも体が重い

～以上の16項目チェックリスト確認の結果～

イ. ×3 個以下は水不足の可能性は低い、しかし油断は禁物です。

ロ. ×4～9 個は本誌で紹介する水分補給を参考に、こまめに水を飲みましょう

ハ. ×10個以上は深刻な水不足の可能性が高い、生活習慣を見直し上記ロの実行

* 一日で体を出入りする水は何と約2、5Lも

in～ 体内で作られる水は0、3L 飲み物1、5L 食べ物0、8L

out～ 呼吸0、4L 汗0、6L 尿1～1、5L 便0、1L

* 水は体の中の細胞の中に3分の2 残り3分の1 は血液の中(体重の13分の1)

リンパ管の中(体重の約8%) 組織間隙(間質液)

* 体内水は「心拍」「浸透圧」「重力」「筋力」によって流れる、運動不足で筋肉が落ちると体内水が上に上がれず滞りやすくなる。

* 不調の原因は何と細胞のむくみです～むくみは疲れ・めまい・吐き気等様々な不調の原因なるも検査では見つからず原因不明とされてしまうことも。

{ 水を飲むことによる10大メリットを覚えて！ }

1. 代謝を良くする～ダイエットに成功し肥満改善
2. 血液ドロドロ解消～大病に繋がる高脂血症・動脈硬化予防
3. 心臓や血管の若返り～循環器の不調による頭痛や動悸の解消
4. 心のバランス解消～原因不明の自律神経失調症に効果的
5. 消化機能の向上～胃腸を活性化し胃痛や便秘改善
6. 抗酸化・アンチエイジング～シミやしわを防ぎ若々しい肌へ
7. 冷えの改善～血行が良くなり・辛い冷えから解放！
8. 脳の活性化～老化による物忘れ・ボケを食い止める
9. 免疫力アップ～自律神経を整えることで感染症やがんを予防
10. 関節や筋肉の不調を改善～腰痛・関節痛・足つりの解消

{ 1章 不調の多くは水の不足や滞りが原因かもしれません }

* すぐ疲れる・眠れない・腰が痛い・むくみやすい・冷えが辛い・血圧が高い・その慢性的な不調はもしかすると体内水の不足や滞りが原因かも～よくならない不調は脱水を疑ってみる **「現代医学では見落とされている体内の水めぐり」**

* 水が不足すると～摂取する水よりも出ていく水の量が多くなると体は脱水症状を起こします、失われる水の量によって異なる脱水症状3%未満→口が乾く程度

3～10%→疲れる・だるい・目眩がする・頭痛がする・食欲低下・血圧低下等 10%以上→意識障害・死亡

* 不調のもう一つの原因は水の滞りにあります

P 2

～体に余分な体内水が溜まりむくみます。

終身直前トイレ後体重一起床直後トイレ後の体重＝0.5kg 未満、通常寝ている間に0.5～2kg の体内水が汗等で排出されます、就寝前後の体重を測り、その差が0.5kg 未満だったら余分な体内水が溜まっています。

舌の周囲にギザギザと歯の痕がついている・舌の表面に「舌苔」という白い苔の様なものがついている場合も

脛～指で押してみてへこんだままで暫く戻らなければ間質液が増えすぎている

* 不調 1. 糖尿病～血糖値の高い人は1.5～2Lとチョット多い目に飲む、スポーツドリンク・ビタミン入り清涼飲料水は選ばない

不調 2. 高血圧～水の飲み方次第で改善できます、血圧が高くなる主な原因は塩分の取り過ぎと動脈硬化＝予防には適量なカルシウムの摂取が大切です

不調 3. 脂質異常症～血液中のコレステロールや中性脂肪の量が正常でなくなり主に過剰による高脂血症が問題・動脈硬化の原因、本人に自覚がなく放置されやすいことが問題視される、心筋梗塞や脳梗塞の危険性も高まる、生活習慣を見直し十分な水を飲んで脂肪を洗い流すこともポイント、アルカリ性の水がおすすめとジョギング等の有酸素運動

不調 4. 肥満～基本は脂肪を貯め込まない・水を正しく飲む

不調 5. 便秘・下痢～便秘はマッサージ・運動で腸の動きを促す、下痢は体内水の多すぎるのが原因の一つ、カリウムの豊富なミネラルウォーターでナトリウム濃度を正常に戻せば下痢の改善も

不調 6. 自律神経失調症～必要なのは薬ではなく水、心掛けて水を飲んだら症状がなくなっていたという症例がとても多い

不調 7. 筋力低下～適度な運動と十分な水分補給が肝心

不調 8. アレルギー・アトピー～アトピーは東洋医学的な冷えと水不足に注目

＝体内の冷えの原因の一つは水不足、アレルギー・鼻炎も水を飲んで体質改善を試みるのも一つの方法

不調 9. 不安・落ち込み・不眠～体内水を巡らせるストレッチ＝うつ伏せで両手をつき腕を使って上半身を起こす・息を吸いながら上半身を反らし肘が伸びきったら息を吐きながら元に戻す＝10回程度

不調10. 肩こり・腰痛～肩こりは寝る前に首周りの筋肉をほぐす、布団に仰向けに寝て枕を使わずリラックス。

～腰痛はお腹の両側から臍に向かってリンパマッサージ。

不調11. 耳鳴り・目眩～肩や首のマッサージ、風呂で筋肉を弛緩させる

不調12. むくみ～体内水の滞りを水分補充で汚い水を排出、

マグネシウムやカリウムを含んだミネラルウォーターがおすすめ

不調13. 関節痛～下半身の関節は最もむくみやすい、

P 3

膝周辺から足の付け根と太もも全体を5分ほどマッサージ

不調14. 物忘れ・ボケ～喉が渇く前にこまめに水分補給、マッサージなどで首回りのこわばりをほぐす

体験談 ① 42歳主婦～原因不明の目眩＝水飲み健康法を知りエビアンを呑み数週間で減りウォーキングを始め格段に改善

体験談 ② 62歳主婦～体がだるく息切れ・熟睡できない＝心療内科で慢性脱水症状と云われ1日1、2Lミネラルウォーターを呑み1週間で改善

体験談 ③ 36歳会社員～超多忙でメンタル不安定・仕事ストレスで野菜ジュースや健康ドリンクは飲んでいましたがミネラルが多く含まれている水でイライラ解消

体験談 ④ 21歳大学生～入浴や立ち上がりで目の前が真っ暗に、会話の上がり下がり、激しい動悸、心身ともに追い詰められていた、心療内科の勧めでミネラルウォーターを呑み始めて体調が改善し落ち着いた。

{ 2章 体の不調を治す、本当に正しい水の飲み方マスター }

一日を午前・日中・夜の時間帯に分け3:5:4の率で1、5L一回当たりコップ一杯、朝起きて先ず一杯、就寝前1～2時間に終了6つのルール ①3:5:4 ②常温の水 ③寝る前には飲まない ④清涼飲料水を水がわりにしない ⑤むくみから水を飲まないのはダメ ⑥いつも同じ水と決めない～体調に合わせた水を飲む

* 喉が渇いてからでは遅い・少しずつ飲む習慣に～一日の正しい水の飲み方第一歩は計画を立てて飲む習慣を、但し腎臓に不調・病気治療中の人は医師に要相談

* こんな時は+αの水が必要「運動」「緊張や興奮」「気温の上昇」塩分補給も

* 水を飲む健康法はジュースや汁物ではできません。みそ汁などを多くとると塩分過多に、果物の取り過ぎも糖分過多に

* コーヒーやお茶も水の代わりにならないです！ 緑茶には利尿作用があり脱水傾向に、カフェインは交感神経優位になり勝ちな面も、お酒も利尿作用があるので水を一緒に飲みましょう

* 水不足による熱中症に要注意～暑い日やスポーツで大量に汗を流したら湯冷ましの水1Lに塩小さじ半分・砂糖小さじ4杯半分・レモンの絞り汁を適量入れて混ぜ冷蔵庫に入れて1日で呑みます。

* 夏に限らない！ 冬の水不足！ 冬は空気が乾燥・エアコンの暖房・電気毛布等（寝る前にスイッチを切る）で体の水分を奪う、

風邪引きで嘔吐・下痢熱が出る等水分補給を忘れずに

* 高齢になるほど水不足になり易いので意識して水を飲む工夫を

* 冷たい水は癖になり水の感覚が鈍ってしまう、白湯はおすすです。

{ 3章 体にいい水・水のみ習慣に良い水とは }

P 4

不調の原因が脱水なら水道水や浄水器を通した水でもOK、積極的に不調改善ならミネラルウォーターがおすすめ

* 軟水と硬水の違い～カルシウムとマグネシウムの量を数値化し1Lに1mg 以上は硬水それ以下が軟水、日本では100mg 以下軟水101～300mg 中硬水301～1000mg を硬水

* 農林水産省によるミネラルウォーターの分類

① ナチュラルウォーター～特定の水源・地下水を源水で沈殿・ろ過・加熱・殺菌以外の処理をしていない

② ミネラルウォーター～ナチュラルウォーターの品質安定の為に処置をした水

③ ナチュラル・ミネラルウォーター～ミネラルを元々含む地下水で沈殿・ろ過・加熱殺菌以外の処理をしていない

④ ボトルウォーター～地下水以外の水又は地下水の成分を大きく変化させた水

* 水のPH～酸性＝6以下の水 アルカリ性＝8以上の水 人間の体液はPH7、4の中性、水道水はPH5、8以上～8、6以下、アルカリイオン水(電解水) PH9～10、ミネラルウォーターPH5～7 醤油PH4～5 レモンPH2～3

* 不足しがちなミネラルが補えるのは硬水～ミネラルウォーターにはカルシウムとマグネシウム、ナトリウム、カリウムなどの成分がイオン化されて溶け込んでいる。

* 冷え性改善&便秘の改善に炭酸水～食前に150ml で胃が刺激され食欲アップ、食前に300～500ml で胃がガスで膨れ食欲抑制

* 胃腸症状の改善&美肌にアルカリ性イオン水(還元水)～便秘・胃酸過多・下痢の改善・美肌にも最近の研究では血糖値改善・アトピー性皮膚炎の緩和、コレステロール・体脂肪の減少、記憶力や学習能力の改善、抗肥満化効果、二日酔いの改善。但し胃酸の分泌の少ない人・胃を切除した人は控えた方がよい。

* シリカ水～美肌になりたい・老化防止・爪や髪を元気にしたい人

* 硬水が苦手なら食事からのミネラル補給～欠乏しがちなカルシウム(チーズ・じゃこ・ヒジキ・海草・ヨーグルト) カリウム(納豆・バナナ・豆腐・枝豆・厚揚げ)マグネシウム(玄米・雑穀米・大豆・海草)

{ 4章 外から体内水を流すことで辛い症状を改善する }

「マッサージ&エクササイズ」

<リンパの流れ～全身マッサージで体内水の巡りも改善>

* 身体の裏～足首から股にかけて下から上に・腰は中央から外へ・背中では下から斜め上に・両手は手先から肩へ・首は上から下へ肩を横に

* 身体の表～足下から股へ・お腹は上から下へ・胸は下から斜め上に

・両手は下から上に・さ骨は中央から斜め下へ

* 体末端のリンパを巡らせる

P 5

①手の指もみ＝手の指1本ずつつまんで指先をねじるようにもみほぐす

②足の指もみ＝足を投げ出して座り左足は左手で・右足は右手で揉み解す、手の指同様に1本ずつ捻じったり掴んだり、その後足の裏も揉むと更に効果的

* 重力に負けない為の ①ふくらはぎストレッチ ②カーフレイズ

① 仰向けに寝てタオルを片足の裏の中央に引っ掛け膝を伸ばして引っ張る～30秒キープを5回、もう一方も

② 立った姿勢で壁に胸の前で手を当て両足で爪先立ち・片足爪先立ち5～10秒10回

* 関節を和らげる効果もある「太もも流し」膝や股関節はリンパ液が滞り易い場所、足のリンパ管は足の付け根に集まっている～足を投げ出して座り片足を立て膝から足の付け根に向かってリンパ液を押し戻すように流れを意識して揉んでいく、前面・側面・背面と5分位太ももを万遍に揉む

* 女性特有の辛いむくみに聞く「胡坐前屈」～左右の足裏同志をつけて胡坐をかき合わせた両足を両手でつかみ背筋を伸ばしてそのままゆっくり前に倒す、一旦停止して又ゆっくり元に戻す10回位、子宮や卵巣の周辺に滞っていた体内水が刺激されてリンパ液が流れ出し浮腫み・生理痛等改善

* 原因不明の目眩改善「首マッサージ」人差し指を鍵型にして第一関節と第二関節の背を使って耳の後ろから鎖骨に向かってなで下す・軽く押し流すのがコツ、リンパ管が集まっている左鎖骨の上のくぼみを頭から降りてきたリンパ液がスムーズに合流できるよう撫で下ろすようにマッサージ

* 筋肉のむくみを取って疲れを解消する「腕流し」太もも流し・ふくらはぎストレッチと併せて行くと相乗効果～片方の腕を真っすぐ上げもう片方の手で手首の上を軽くつかみ強弱をつけながら脇に向かって下すマッサージ、肘や脇等入念にほぐす各10回

* ウォーキングで代謝と筋力を上げれば体内水が巡ります～ウォーキング中はリュック等に水を入れた容器を持ち歩きこまめに水分補給、お薦めは30分～1時間、歩幅は大きく腕はしっかり振る、日頃運動していない人は徐々に慣らしていく、最初に少し汗ばむ程度から次第にキツイ有酸素運動に

* 湯船に浸って体を緩める～体内水の巡る発汗体質に、ぬるめのお湯で38～40度・入浴前に コップ1杯のお水、上がってからも飲みたければもう1杯

* 外気を感じて発汗や体温調節の機能を鍛える～夏のエアコン・冬の暖房と室内ばかりにいる人はNG、季節によって快適な時間帯に散歩・ハイキング、但し、真夏の昼・冬の早朝は避ける

{ 5章 全身のバランスを整えて水を巡らせる東洋医学・漢方薬とツボを知る }

* 薬に限らず水を巡らせる東洋医学～気・血・水の3つのエネルギーのバランスが取れることで健康に。「気」体を活動させ血流や水分をキチンと流れるようにして体温管理・新陳代謝促進「血流」全身に栄養を運び老廃物を回収「水＝体液」体内の水分の全て・体全体を潤し体内を循環し体温調節や関節の動きを滑らかにする。

* 体のパワーを示す「虚」「実」で分かる体の状態＝ご自分で思い当たる部分は●
「虚証」○線が細くてなよなよしている ○顔は白く肌は乾燥気味 ○声が小さくてか細い ○直ぐ疲れてしまう ○食欲がなくお腹を壊し勝ち ○動作が緩慢 ○どちらか言うと寒がり ○歩幅が小さく力なく歩く ○首が細くなで肩

「実証」○骨太で筋肉質がっしりしている ○血色がよく肌も艶がある ○声が大きく良く響く ○活動しても疲れにくい ○食欲旺盛で胃腸も丈夫 ○便秘ぎみ、お腹が張り便も固め ○動作が機敏で元気がいい ○どちらかと云うと暑がり ○歩幅が広く大股で歩く ○首が太くいかり肩

～チェックした●数の多い方がタイプに当てはまります、どちらともいえないか数が同じくらいなら「中間証」です。

* 自然治癒力を引き出してくれる漢方薬＝急激な副作用が少ないのが特徴・依存性がなく安心して服用できます。

「虚証」の人に ○真武湯＝目眩・立ち眩み・冷え性・下痢 ○呉茱萸湯＝偏頭痛緩和(吐き気に嘔吐伴う)冷え性取り除き ○苓桂朮甘湯＝立ち眩み・胃もたれ・頭痛・胃もたれ・動悸 ○八味地黄丸＝腎機能強化・特に尿漏れ・頻尿・残尿感 ○当帰芍薬散＝生理不順・生理痛・生理中のむくみ ○清暑益気湯＝夏バテ・食欲不振・下痢・倦怠感 ○牛車腎気丸＝下半身の冷え・浮腫み原因のしびれや関節痛・腎臓の不調・高齢の人に特に効果的 ○温経湯＝ひどく虚弱な人の下腹部の冷えやほてり改善・水の漢方と併用して効果出る事も ○防己黄耆湯＝体力のないぽっちゃり・疲れやすい・汗かきやすい・尿が出にくい。膝関節に水が溜まる

「中間の人に」○五苓散＝目眩・動悸・頭痛・浮腫み ○猪苓湯＝腎臓の働き活発化・下痢・肌の乾燥・尿トラブル・肌の乾燥・下腹部の張 ○加味逍遙散＝女性の不調・自律神経トラブル・水に効く漢方と併用も

「実証の人」○越婢加朮湯＝口の渇き・汗かき・筋肉関節周りのむくみ・手足のしびれ・痛み・腫れ ○防風通聖散＝便秘・肥満・肌荒れ・のぼせ・耳鳴り ○木防己湯＝喘息・口の渇き・イライラ・みぞおちに使えるような病状

* 水の巡りに関わるツボを刺激してみよう

「足のツボ」

○湧泉＝足裏中央よりやや上のへこみ部分

○足三里＝足の外側膝のお皿のすぐ下くぼみから指4本分下あたり

○解谿＝足首前面の真ん中二本筋の真ん中あたり

○太谿＝内くるぶしとアキレス腱の間のくぼんだ部分

P 7

- 照海＝内くるぶしの真ん中のくぼんだ所
- 三陰交＝内くるぶしの上から指4本分上あたり

「体のツボ」

- 水分＝お臍のすぐ上指1本程度の所
- 腎兪(水めぐりの要)＝臍の真裏・腰に手を当て左右の親指の届くところ

「手と腕のツボ」

- 曲池＝肘を曲げた時にできる皺から指3本程肘寄りですズキンと痛むところ
- 手三里＝肘を曲げた時にできる皺から指3本程手先寄りの所
- 井穴＝爪の生え際にあるツボで左手は中指・人差し指・親指は爪の右下端、薬指・小指は爪の下左端、右手のツボは左右反対の左下端と右端

(完)