

知っておきたい「水」健康法

太古の生命は、海の水で育まれてきたことからわかるように、人間の体の細胞のほとんどは水分である。

人間は年をとるにつれて、この細胞内の水分が失われる。

健康のためにも、若さを保つためにもおいしく安全な水を十分に飲み続けたい。

目覚めの水で健康な毎日

朝、食欲がないからといって、朝食をぬく人がいるが、健康という面から考えると、これは感心できない。こうした朝の食欲の不振には、起きぬけのコップ一杯の水が思わぬ効果を現すという。

私たちの体には、交感神経と副交感神経の二種類の自律神経がある。寝ているときには、副交感神経が興奮して体を調整しており、起きているときは、交感神経が興奮して調整している。朝、目が覚めたとき、交感神経は興奮し始める状態であり、副交感神経は逆に鎮静に向かう。胃腸の働きは、副交感神経が興奮しているときに活発になるので、朝起きたときは、胃腸の活動が抑

制される方向に向かっている。そのときに一杯の水を飲むと胃が刺激を受けて、鎮静方向に向かっている副交感神経が一時的に興奮して、胃腸の運動が活発化する。この運動が食欲の増進に効果をもたらす結果となるのである。

また、朝、コップ一杯の水を飲むことによって得られる効能に、冷たい水の刺激が心身にさわやかな目覚めを促す、便通がよくなる、体調によって水の味は変わるため、おいしく水が飲めたときには体調がよいことがわかる、といったこともあげられよう。

体のリズムを作り、体調を調えるためにも、朝、水を飲むことを習慣づけるとよい。

風邪の発熱時には体は水を要求する

風邪をひいて高い熱があるとき、昔からの民間療法に、熱い卵酒を飲み、身体は布団にくるまり、頭を氷枕で冷やすというやり方がある。これは熱を下げる方法としては、実に利にかなっている。というのも、頭を氷で冷やすのは、外部から熱を奪おうというもの

だし、熱い酒を飲んで布団にくるまるのは、大量の発汗を促して、その気化熱で身体から熱を奪おうというものだからだ。



風邪をひいて熱がある場合、病気だからといって水を控えることはなく、体の欲するだけ水を飲んだほうがいい。たくさん汗をかき、解熱効果を高めるのに十分な水分を補わねばならぬので、通常以上に身体は水分を必要としているからだ。

もっとも、飲みたくもないのに、無理矢理水を飲むことは全く不必要である。水を飲みすぎると、腎臓がよけいにはたらくことになり、内臓に不要な負担をかけることになるからだ。

〔株主婦と生活社発行〕

日本名水紀行より



◇家庭の水道のしくみ

●ご家庭の水道

水をお届けするために、公道に埋められた水道管を配水管といいます。この配水管からわかれて家庭まで引き込まれた配水管、分水せん、副止水せん、メーター、給水せん（じゃ口）などをひっくるめて「給水装置」と呼んでいます。

●団地やビルなどの場合

分水せんから受水そうのボールタップ（水を自動的に出したり、止めたりする装置）までが給水装置です。

●水道施設の区分

公道に埋められた配水管までは市の所有物で市が管理しています。この配水管からわかれて家庭まで引き込まれた配水管、分水せんなどは、皆さんの所有物です。したがって、この部分の新設、改造、修理は、皆さんのご負担でしていただくことになっています。

●給水装置の管理

飲み水を通す大切な装置ですから、水がもれたり、よごれたりしないよう、いつも十分管理しましょう。

