



## Health情報

## よい水を飲むことの重要性について

今回は、大腸内視鏡医学の世界的権威として知られる新谷弘実先生の「病気にならない生き方 2」(サンマーク出版刊)を参考にし、“よい水”を飲むことの大切さを考えていきます。

人間の腸は、栄養の摂取だけでなく、免疫に関する情報の吸収と全身への再分配を行っている重要な複雑な臓器なのです。

遺伝子(腸内細胞)・エンザイム(消化酵素)・微生物(腸内細菌)の間で交わされる「トライアングル・コミュニケーション」こそが、私たちの健康をつかさどっている最も根幹の部分だと考えられるのです。遺伝子(腸内細胞)・エンザイム(消化酵素)・微生物(腸内細菌)のコミュニケーションが、スムーズに行われる体内環境を整えること、これこそが私の行うエンザイム・セラピーの目的です。しかし、先にも述べましたが、胃腸は副交感神経という自立神経の支配下にあるので、私たちが意識的にその動きに関与することはできません。では、どうすればいいのでしょうか。トライアングル・コミュニケーションがスムーズに行われるためには、情報を運ぶ「体内的流れ」がよいことが絶対条件です。

その水の流れとは、「血液・リンパ」「胃腸」「尿」「呼吸」の四つです。「呼吸の水の流れ?」と疑問に思われたかもしれません、呼吸によって取り込まれた酸素は、血液によって全身の細胞に運ばれるもので、ここでは水の流れと考えます。これらの流れがよくなれば、ほっておいても、トライアングル・コミュニケーションは、スムーズに行われます。では、どうすれば体内的水の流れをよくすることができるのでしょうか。

まず血液・リンパの流れをよくするために重要なのは、食事と水の飲み方です。よく血液をサラサラにする食べ物とか、血液をドロドロにする食べ物ということが言われますが、実際に、何をどのくらい食べるかによって、血液の流れは大きく変わってきます。リンパというのは、血液を上水道にたとえるなら、下水道のようなものですので、血液の流れがよくなれば、自然とリンパの流れもある程度良くなっています。

しかし、血液の流れとリンパの流れのもっとも大きな違いは、血液が心臓というポンプで全身に送られているのに対し、リンパには心臓のようなポンプの役目をするものがないということです。リンパの流れを担っているのは、筋肉の伸縮です。よく長時間同じ体勢でいると手足に「むくみ」が起きますが、これは「動かない=筋肉の伸縮がない」ため、リンパがうまく流れないからなのです。ですから適度な運動をすることが、リンパの流れをよくするためにとても大切です。

食事とともに血液・リンパの流れを大きく左右するのが、水の質、そして摂取量と摂りかたです。水はのどが渴いたときに飲めばそれでいいと思っている人も多いのですが、それは大きな間違いです。

のどが渴くというのは、体内的水分量が足りないことを訴える緊急警報なので、のどが渴いてから飲むのでは実は遅いのです。

特に高齢者は体内の水分保有量が少なくながちなので、決まった時間に決まった量の水を飲むように心がけるなど、意識して水分を摂取することが大切です。

胃腸の流れをよくするためにも、食事と水はとても重要ですが、胃腸の場合は、同時によい排泄を心がけることが重要です。腸は消化・吸収を行う器官であるとともに、体内の毒素をまとめて便として排泄する働きも担っているからです。

便とともに、不要なものを排泄するもう一つの流れが「尿」ですが、よい水分の摂取と正しい食事は、尿の流れをよくするものであります。

健康な人の尿の量は、一日当たり約1.5リットルといわれています。尿のほかにも汗や便として排泄される水分があることを考えると、やはり毎日1.5リットル程度の水分摂取は必要です。

さらに不規則な生活を送っている現代人にとって、胃腸の流れを整えるためにわざわざしてはいけないのが、正しい呼吸と適度な休息・睡眠です。

呼吸は自律神経の支配下にある臓器に対し、意識的に動きをコントロールできる唯一の方法です。私たちが眠っている間でも呼吸が止まらないのは、呼吸器が自律神経の支配下にあるからですが、呼吸だけは、止めたり、深呼吸をしたりと意識的に調節することができます。

先ほど気道は交感神経優位で拡張し、副交感神経優位で収縮すると述べましたが、これは逆もまた真なりで、腹式呼吸を行い気道の収縮を図れば交感神経優位の自律神経を副交感神経優位に切り替えることができます。

ですから、正しい複式呼吸は、どうしても交感神経優位になりやすい現代人にとって、胃腸の働きをよくし、免疫力をアップさせることができます。とても有効な方法なのです。

さらにこの四つの「水の流れ」のどれにも有効に働きかけるものが、笑いと幸福感です。

メンタルなものが肉体に大きな影響を与えることはすでに広く知られています。最近では、ガン治療に「笑い」を盛り込んでいる病院も見られるほどです。しかし、笑いや幸福感が免疫力を上げ、病気治療に有効であるという事実はわかっていても、そのメカニズムはまだ明らかになっていません。

私はこうしたメンタルなものが体に影響を与える媒体として、「気の流れ」を考えています。トライアングル・コミュニケーションをよくする五つの流れとは、先の四つの「水の流れ」にこの「気の流れ」を加えたものです。

「気」の科学的存在証明はなされていませんが、元気、勇気、やる気など、私たち日本人は、「気」が存在していることをずっと以前から実感しています。もともと病気という言葉自体が「気が病んだ状態」を意味しているくらいです。私が集めた臨床データによると、トライアングル・コミュニケーションと五つの流れは相互に影響しあう関係にあることがわかります。

トライアングル・コミュニケーションがよければ五つの流れもよく、五つの流れがよければトライアングル・コミュニケーションもスムーズに行われているということです。

私たちは意識的にトライアングル・コミュニケーションに関与することはできません。そこで考えたのが、五つの流れをよくすることです。

では、五つの流れは何の影響を受け、どうすればよくなるのでしょうか。

それを臨床データをもとに整理していったものが、本書で紹介する「七つの健康法」なのです。



アウォーター浄水器  
超水「MW-1000」

### 【七つの健康法】

1. 正しい食事—胃腸の流れをよくする。
2. よい水—全身の体液の流れをよくする。特に、血液・リンパ・尿の流れをよくする。
3. 正しい排泄—胃腸、尿の流れをよくすることで、血液・リンパの流れもよくする。
4. 正しい呼吸—呼吸の流れをよくすることで、酸素を運ぶ血液の流れも整える。自律神経のバランスを正す。
5. 適度な運動—血液・リンパの流れと呼吸の流れをよくする。
6. 上手な休息・睡眠—気の流れ、胃腸の流れを整える。
7. 笑いと幸福感—気の流れをよくし、五つの流れすべてによい影響を与える。

つまりこの「七つの健康法」を実践すれば「五つの流れ」がよくなることによって、トライアングル・コミュニケーションがスムーズにいき、その結果健康が維持されるということです。(以上、「病気にならない生き方2」88頁～100頁より)

よい水(アウォーター)を毎日、1.5リットル飲んで元気にお過ごし下さい。

# 2013年「M・ゴーナム博士 特別講演会」開催ご報告



ACM社では、2013年8月10日(土曜日)、「両国KC」において、多くのお客様をお迎えし、「マンドゥ・ゴーナム博士 特別講演会」を開催いたしました。ここでは、その講演概要のベースになった論文趣旨を紹介していきます。

## 背景

溶液MRN-100(株式会社エイ・シー・エム、日本)は鉄分を基礎とする飲料で、ファイトシンから分離した2価および3価の鉄酸塩から構成される。ファイトシンは鉄分と、米、小麦、および大根種子に一般的に含まれる中性脂肪化合物を含む。MRN-100の製造工程で脂質は除去され、鉄分のみが水中に分散して残る。MRN-100に関するこれまでの研究では、加齢と関連した酸化ストレスに対する防護剤、および抗ウィルス剤としての能力が示されている。ただしMRN-100の抗癌作用に関してこれまで研究は一度も行われていない。本研究は胃癌および食道癌に対するMRN-100の防護効果を調べるものである。胃癌および食道癌は毎年約800,000人に死亡をもたらし、5年以上生存する患者はわずか5~15%である。胃癌・食道癌を動物モデルで研究するため、化学発癌剤メチルニトロニトロソグアニジン(MNNG)を使用して癌を誘発する。動物モデルは研究者らが

胃癌・食道癌で苦しむ患者のため、原因および治療選択肢の理解を深めるのに役立った。

### 目的:

ラットにおける化学物質誘発胃癌・食道癌に対する防護効果を調べることでMRN-100の抗癌作用を調査し、その作用の裏に潜む潜在的機序を解明すること。

### 結果:

病理組織学的検査は、MNNGのみの処置を受けたラットの7/10匹(70%)で胃ないし食道における癌/異形成が発生したことを示した。反対にMRN-100による処置を受けたラットでは、2/10匹(20%)のみで食道における異形成が発生し、胃ないし食道における完全な癌への発達は1件も発見されなかった。MNNGのみの処置を受けたラットの体重は、対照ラットと比較して顕著に減少した。

逆にMRN-100による処置は体重減少を防ぎ、対照と比較して体重の有意な変化は示されなかった。同様に肝臓と脾臓の重量も、MRN-100による処置を受けたラットや対照ラットと比較し、MNNGのみの処置を受けたラットでは減少した。またMRN-100は血中グルタチオン(GSH)濃度、内因性抗酸化酵素、スーパーオキシオディスマスター(SOD)、カタラーゼ(CAT)、グルタチオンペルオキシダーゼ(GPx)、および総抗酸化能を増大させた。MRN-100は酸化ストレスのバイオマーカーである脂質過酸化(LPx)および総フリーラジカルを減少させた。さらにMRN-100は新生物のマーカーであるγ-GT活性を劇的に調節した。



## マンドゥ・ゴーナム博士 プロフィール

1950年エジプト生まれ。エジプトMansoura大学で理学部修士を取得後、唯一の被爆国である日本に留学、東京大学理学部博士過程に入る。

顕微鏡によるガン細胞の研究観察をするうち、ガン細胞がNK細胞を食べる(貪食作用)を発見。

この研究成果を、学会で発表し、一大センセーションを引き起こした。

カリフォルニア大学ロサンゼルス校(UCLA)DREW医科大学免疫学教授。

臨床免疫学会会員・神経生物学教授・放射線研究学会会員・自然免疫学会会員

1993年アメリカ栄養大学がん治療センターからガン研究における優れた業績により表彰される。チエルノブイリ原発問題に対して、ロシアより要請があり、研究にも従事した。

## 高機能πウォーター「MRN-100」新ラベルで登場!

高機能πウォーター「MRN-100」は、2004年に発売されて以来、まもなく10年という節目を迎えます。ACM社ではこれを記念して、「MRN-100」のボトル及びラベルを一新し、お客様の健康増進に貢献する商品として、より愛される商品になるよう一層の努力を続けて参ります。「MRN-100」の働きの中で、最も優れているのは、生命エネルギーを高める方向に働くという点にあります。πウォーターを開発した山下昭治博士(元名古屋大学)の理論によると、身体に取り入れられた水は、細胞膜がろ過する際に、ごく微量の特殊な鉄分(二価三価鉄塩)が働くことで、生体水に誘導されていくと考えられております。

この理論に沿って開発、商品化されたのが、ACM社の「MRN-100」なのです。



写真:新ラベルの「MRN-100」  
500ml入り6,300円

## 美容室専用レンタルシャワー浄水器「RシャワーS」新発売

ACM社では、このほど美容室専用シャワー浄水器「RシャワーS」を、月額4,200円のレンタル方式による販売をスタートさせました。

今回発売した「RシャワーS」は、1996年に開発・販売をスタートさせた理美容室用シャワー浄水器「レゾプロ」の製造技術をベースに、更に利用しやすい美容室専用商品として、レンタルシステムを採用しました。新発売「RシャワーS」の主な特徴について

- 1、水道水に比べ、「RシャワーS」のπウォーターは、クラスターが水道水の3分の1と小さく、界面活性作用が高く、頭皮の汚れと毛穴の老廃物をシッカリ洗い流します。
- 2、水道水中の塩素をはじめ、トリハロメタン、ダイオキシン等の有害物質を除去するため、髪のキューティクルを傷めず髪を洗い上げます。
- 3、πウォーターが、髪の毛一本一本に深く浸透するため、髪の痛みやパサつきを抑え、艶のある髪にしてくれます。



写真:美容室専用シャワー浄水器  
「RシャワーS」  
レンタル料金1ヶ月 4,200円(税込)  
(契約時保証金15,750円が必要です。)

## πウォーター浄水器ユーザー訪問

### お好み焼き屋 オーナーの顔が丸いから 「まるちゃん」



お邪魔したのはJR三河島駅の近くにある「まるちゃん」というお好み焼き屋さん。もんじゃ焼きが大好きでたまらないオーナーが、自宅を改装して開店したお店というだけに、隠れ家の雰囲気のお店です。メニューは、かなりバリエーションがあり、シンプルなものなら500円前後からと値段も良心的です。海鮮中心に特製タルタルソースを混ぜるという「まるちゃんもんじや」は、1,050円ですが、値段以上に美味しいと、高い評判とのこと。その他、ミックスもんじや、チーズカレーもんじや等もなかなかの美味。粉やだし汁はもちろん、ソースもまるちゃん特製秘伝の調合で、かなりのこだわりようだ。もちろん使用する”水”は、πウォーター浄水器「MW-400」を使用している。オーナーの奥さんは、とても気さくで、もん

じゃに、不慣れなお客さんには、頼むと親切に焼き方等も、指導してくれます。自慢のお好み焼きの中でも“丸”的“まるちゃん丸”、「ピザ丸」は、特に人気も高く、オススメです。

### <メニュー>

- ・切りいかもんじや 525円
- ・豚もんじや 577円
- ・ミックスもんじや 840円
- ・まるちゃんもんじや 1,050円
- ・スタミナもんじや 945円
- ・まるちゃん丸 1,050円
- ・ピザ丸 1,260円
- ・豚丸 630円
- ・納豆丸 577円
- ・めんたい丸 892円



自慢のお好み焼き「まるちゃん丸」

■お店の場所は、JR三河島駅 下車徒歩5分  
■電話 03-3891-9789

## 浄水器カートリッジ交換の問い合わせ



浄水器のカートリッジを交換したいのですが、どこへ問い合わせをしたらよいのでしょうか??



製品をご購入された代理店へお問い合わせください。  
\* 万が一、購入された代理店が不明または連絡がつかない場合には、以下へご連絡をお願いします。  
製造元:株式会社エイ・シー・エム  
フリーダイヤル:0120-369-202



カートリッジを交換して、おいしい水を飲みましょう!!

## 浄水器カートリッジ交換お問い合わせ代理店