

# まめにばるばるおしゃべり

〈60〉

## “おなご先生”の独り言の診察室

秋到来。りびえするの読者の皆さん、まめにしておられますか？

秋と言えばスポーツ。運動して心地よい汗を流したいんですけど。気を付けたいのが水分補給。そこで今回のテーマは水。いろいろあるけどミネラルウォーターって何？”

ミネラルウォーターという“水道水よりちょっといい水”のイメージがありますね。ちなみに私の診療所がある松江市忌部町には水源池があり、松江市の皆さんの“水のふるさと”です。また町内でわき出す「左水（さみず）」は、島根の名水百選に選ばれ、この水を原材料にしたミネラルウ

ウォーター「水郷松江 古代水」は、確かにおいしいです。

それでは、ミネラルウォーターとは一体何でしょうか？ 食品衛生法によると、水のみを原料とする清涼飲料水”と定義されています。1990年に農林水産省は処理方法によりミネラルウォーターを4種類に分類しました。

1. ナチュラルウォーター  
ターシ流殿、ろ過、加熱殺菌以外の手を加えていない水。  
2. ナチュラルミネラルウォーター  
ナチュラルウォーターにミネラルが天然の状態で溶け込ん

でいる水（鉱水、鉱泉水など）

3. ミネラルウォーター  
1. ナチュラルウォーターに加えてミネラルを人工的に調整したもの。  
4. ボトルドウォーター  
1. 上記3種類以外に処理方法を限定されない飲用できる水。  
すなわち、飲用可能な水であればなんでもポト

ルドウォーターになり、ミネラルウォーターとして販売できることになり。ミネラルとは、この場合ナトリウム、カリウム、マグネシウム、カルシウムなど水に溶ける鉱物を指します。



ここで問題。

Q1. では、普段耳にする水の“硬度”とは何でしょう？

①水に含有するナトリウムとカリウムの合計の量  
②水に含有するカルシ

ウムとマグネシウムの合計量  
日本では1ℓ中に含まれるミネラルの量が100μg未満を軟水、それ以上含有するものを硬水”と言います。沖縄県を除く日本全土はほとん

ど軟水です。硬水にはマグネシウムが含まれるため、下痢をすると思っておられる方もおられますが、そんなことはほとんど皆無と言ってよいでしょう。ミネラルを摂取す

る目的で硬水を飲用するのは困難で、やはり食物から摂取する方がよいでしょう。  
また、ガラスター”が小さい水は細胞への浸透力がよいため健康にもよいという風評があります

が、クラスタターとは分子の集まりを指すもので、液体の水はクラスタターが数兆分の1で作られたり壊されたりしているのが、今現在クラスタターの大きさの測定方法は確立されていません。だから現時点ではクラスタターの話は確認できません。  
では、よく耳にするアルカリイオン水は、どのような効能があると言われているのでしょうか？  
1965年に厚生省が薬事法でアルカリイオン水の効能を、胃酸過多”に有効と承認しています。しかし、そこで次の問題。

Q2. 胃腸薬1包に値するぐらい制酸効果を得ようとすると、アルカリイオン水をどのぐらいの量を飲まなければならないのでしょうか？  
①3ℓ②6ℓ③10ℓ  
ま、驚くほどの量を飲まねばなりませんね。  
ミネラルウォーターについてお話してきましたが、水道水も最近品質が向上。オゾン処理や活性炭処理を併せて行う“高度浄水処理”を導入するところもあり、味も昔に比べると随分改善されています。  
どちらにしても水は生命の源。水分をしっかりと取ることは、とても良いことです。涼しくなってもそれに関しては変わりません（病気のため主治医から水分制限の指導を受けてる方以外は）。特に子どもさんには大切。小学校低学年くらいまでは成人の倍以上の水分が1日に出ていきますから、十分に水分を取らせてください。中学、高校の部活などで汗を流している方は、もつと必要ですね。  
スポーツの秋。水分補給を忘れずに、大いに楽しませよう。  
答え Q1②カルシウムとマグネシウムの量 Q2③10ℓ  
(いんべ杉谷内科小児科 医院院長・杉谷美代子 松江市東忌部町)

## “いろいろあるけどミネラルウォーターって何？”の巻