

No. 261

## 腸内快覧板

5月 May 2022年 発行

発行所/おなかいき健康クラブ

福岡県福岡市東区松香台1-2-1

TEL.092-674-4788 FAX 092-661-1051

## 水分補給で認知症予防

株式会社 健将ライフ  
代表取締役 箕浦 将昭

五月晴れの良いお天気が続いていますが、皆様はご健勝のことと思います。

いつも健将ライフの商品をご愛敬下さりありがとうございます。

初夏になると、汗ばむことが多々あります。ともすれば水分が不足し、水分不足は認知症の原因になったりする事があるのをご存じでしょうか。

一見、水分と認知症なんてどんなかわりがあるの？と思いがちですが、実は水分不足に陥ると、脳にダメージを与えかねないのです。

では水分と脳にはどんな関係があるのでしょうか。

## 水分と脳の関係

脳が萎縮すると、このまま認知症になっていくのではと多くの人は思ってしまう。しかし、脳は複雑で、遺伝子レベルでも治療は不可能なのが現状ですが、身体という視点に立てば、認知症は驚くほど単純な病で、「単なる脱水」でおこるといえます。体の必要水分の1～2%が失われただけで、意識はおかしくなってしまいます。それほど脳には十分な水分が不可欠なのです。

## 体や脳の老化は「水分不足」で起こる

人間の体の約60%は水分です。骨も筋肉も、脳も内臓も、細胞も血液も、すべて「水」があってこそ維持されているのです。ですから、私たちは「水に生かされている」と言っても過言ではありません。ちなみに、1%～2%の水分不足で意識障害、10%になると生命の維持ができなくなります。体を構成する水分の割合は、赤ちゃんで約80%、子どもで約70%、成人で約60%、高齢者では約50%と、年齢を重ねるにつれて徐々に割合が低くなっていきます。

歳を重ねるにしたがって体に溜め込める水の量が減っていきます。これが「老化」なのです。加齢による肉体の衰え、脳の衰えの元凶を突き詰めれば、すべてが「水分不足」に行き着くとも言えるのです。

例えば、体重50kgの高齢者の場合、必要な水分量は約250なので、その1～2%は250～500mlです。コップ1杯～ペットボトル1本分程度の水分が不足しただけで脳の機能に支障が及び、意識障害に陥るリスクが高まってしまうということなのです。

## 水をたくさん飲めば、認知症は改善する

2025年には65歳以上の5.4人に1人が認知症になると予測されています。認知症予防には、1日に最低1.5Lの水を飲むことが推奨されています。とくに高齢者は、のどの渇きに気づきにくくなり、「意識的な水分摂取」が不可欠になります。ある医学博士は「十分な水分摂取を行うだけで高齢者の認知症の7割はその症状が消失し治る」と述べています。

## 水分不足で便秘から認知へ

また高齢になって水分が不足してくると便が固くなりがちです。普段から水をしっかり飲んでいれば、便に水分が含まれて適度にやわらかくなり、便通もスムーズになります。便秘による腹部膨満感や腹痛が引き起こす体調不良や苦痛、不快感は食欲の低下につながります。

栄養状態が悪化すれば、さまざまな身体機能の低下を招くことにもなります。高齢者の場合、そこから寝たきりや認知症に進行してしまうリスクが高いのです。栄養補給で不安と思われる方は弊社の野菜粒「スーパーベジタブル」、認知症改善サプリメント「McB スペシャル」がありますので必要な方はご利用ください。

過ごしやすい季節ですが、なにとぞご無理をなさいませんようにご自愛ください。



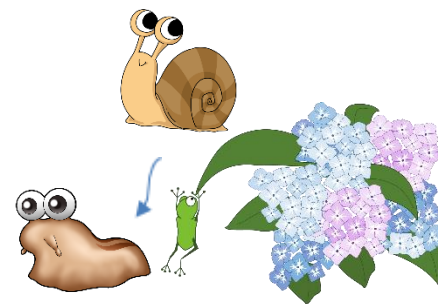
# 達磨の経済学



## カタツムリの悟り

高野山真言宗慈明院住職 吉住大慈

6月梅雨の季節である。私の住む山寺は川そばにあり、梅雨は湿気が多くて何となく気が滅入る。福岡は水不足の心配もあるし、恵みの雨だと思いたいのだが、紫陽花やカエル、カタツムリの様に雨が好きになれない。原稿のネタに蝸牛（かたつむり）を調べていたら、面白い漢詩があった。



多年負屋一蝸牛（多年 屋[おく]を負う一蝸牛）、化做蛞蝓得自由（化して蛞蝓[なめくじ]と做[な]って自由を得る）、火宅最惶涎沫尽（火宅最も惶[おそ]れる涎沫[せんまつ]尽きんを）、偶尋法雨入林丘（偶[たまたま]法雨を尋ねて林丘[りんきゅう]に入る）これは松尾芭蕉の門下の俳人・内藤丈草の出家の偈[げ]である。

長い間、カタツムリの様に家を背負ってきたが、ナメクジになって自由が得られた。だが火宅（この世）で生きるのに最も恐ろしいのは、水気がなくなる事だ。しかし偶然の縁で仏法の雨を求めて、林や丘で生きる事ができるという意味である。出家する事を、家を捨てたカタツムリからナメクジとして捉えているのが面白い。

内藤丈草は尾張犬山藩士の家柄であった。継母の生んだ弟に家督を譲る為、わざと指を傷つけた。そして刀を握る事ができぬから、武士を捨てるといって出家した。その時作られた漢詩が上記の偈である。丈草は芭蕉門下で「蕉門の十哲」と呼ばれるほど、優れた俳人であった。その自由な発想がうかがえる偈文である。

こんな法句も見つけた。「行き先に 我が家ありけり かたつむり」作者不明だがなるほどと思わされる。家を背負うカタツムリの気概で、心はナメクジの如く軽々と自由にありたい。 合 掌

## 家庭でできる自然療法

### —セイタカアワダチ草の解毒力—

東条百合子著

セイタカアワダチ草は薬毒や公害を出すほどの力があります。お風呂に入れて入浴を続けると完治する例が多い。リウマチ、コーゲン病、肝臓病でステロイド系を使用した薬害もこの入浴で治った。アトピーや喘息なども治った人は多い。漆かぶれも治すし、毒性のガスを吸った弟もセイタカアワダチ草のお風呂で治ったとのことです。人工透析の必要な腎臓病の人が楽になった例もあります。



健将ライフ学術顧問  
佐々木 俊雄氏

### セイダカアワダチ草を浴用剤に利用

9月頃に黄色い花の穂の開花前の蕾の時に葉も茎も上の方から30センチくらいで刈り取りとる。開花直前の蜜の中に酵素が多くあるので有効という。これを日に干して乾燥。開花したものは酵素が分解して少ない。風呂は沸かし湯がよい。酵素は熱に弱く沸騰させると無効になる。わかし返して5日程度は使える。サメ肌もきれいになるし、公害、薬害、食品添加物の毒など出すなら慢性の難病にもよいと言えます。

### セイダカアワダチ草で病気の改善

日本手ぬぐいを半分に折って袋を作り3分の1ほどセイダカアワダチ草を入れて、水から入れてお風呂を沸かします。水を変えずに放置し翌日湯を沸かします。4、5日は利用できます。サメ肌もきれいになるし髪を洗えば艶が出てくる、公害・薬害・食品添加物の毒なども出す。ぜんそくも治すのです。ただし人によって反応を起こす人もいます。好転反応で毒素やガス、老廃物が出てくるのです。量を減らして薄めて使うなどいろいろ工夫して体質に合わせた利用法をしてください。お茶としてもちょっと苦いくらいの濃いさで利用できます。15センチぐらいのもの1本を切って他の薬草と一種に煎じて飲む。脳卒中で倒れた人が治った例あります。また似たものでオオアワダチ草というのがありますが、似ているがセイタカアワダチ草ほどの効果はない。間違えられるブタクサはアレルギーになると恐れられている毒草で、花は夏の8月ごろ開花し黄色でなく緑色です。形も違うので間違わないように。

