

温泉療養指導士宮尾の



# 明日の健康コラム

第3話

## 「寝る前の宝水」

みなさんこんにちは。日中ぼかぼかして眠気と毎日戦っている宮尾です。

今日は寝る前に飲む水のお話をしたいと思います。

みなさんは普段から寝る前に何か飲んでいるものはありますか。私はもちろん自社の浄水器の水を飲んでます！昔の人は、寝る前に飲む一杯の水を「宝水」と呼んだそうです。

ではなぜ「宝水」なのか？

人は寝ている間でも実に約500mlもの水分が失われているそうです。夜間に熱中症で亡くなった方も結構いるようで、こうした睡眠時の脱水症状は心筋梗塞の発症リスクを高めてしまうとも言われているそうです。

そこで昔の人は、このようなりスクをできるだけ抑えるために「寝る前に一杯の宝水」を飲む習慣があったと考えられています。確かに高齢になってくると喉の渇きを感じ難くなるため、水分調整が遅れた結果、脱水状態に陥りやすくなると言われておりますが、このような事態を避けるためにもまずは、寝る前だけではなくこまめに水分補給をする癖をつけることが自分の身を守る第一歩かもしれませんね。

入浴の前後もちろん水分補給は重要ですし、飲酒中やその後も適度な水分補給をお勧めします。

但し、寝る前にジュースなどを飲むと血糖値を上げて血液の粘性を高めることがあるので避けたほうが良さそうです。でもミネラルウォーターを買ってくるのは重いし面倒… そんなときはコレ！



6色から選べて高性能低価格な浄水器  
「オアシスアクア」



ペットボトルに入れた水を  
手軽に水素水にしてくれる  
「水素スティック」

お気軽に  
ご相談ください！

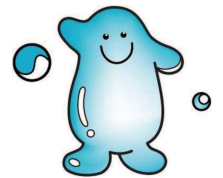
### 知らなきゃ損？

## ちょっと気になる話。



第1話 その4

## 「水のおはなし」



「雪がとけて川になって流れてゆきます～♪」地蔵峠の寝雪もすっかりとけ、コーナーの立上がりりで安心してスロットルを開けられる季節となりました。私事ですが、30年振りでバイクライフをリスタート！毎日往復約100kmの峠越え通勤を楽しんでいます(^ ^)

さて、水のお話しも第4回目。今回は濾過に関して……。

・水をきれいにするには、不純物を取り除く為に、フィルターや活性炭など……目の細かい物の間を通過させてやります。これを濾過と呼びますが、余り細かいもので濾過すると、必要なミネラル分も取り除かれてしまいます。浄水器で良い水、おいしい水にするには、その後にミネラル分を与える為に、麦飯石やサンゴ化石等を利用しています。

・濾過する能力の高い物として逆浸透膜や、中空糸膜等が知られていますが、これらだけで使うのではなく、第1段階での汚れとりとの役割で考えた方が、良いと思います。その後に、水を元気にして栄養を与える……、その方法は次回に……。

【濾過に使用する部品はこんなもの……】



セラミックボール



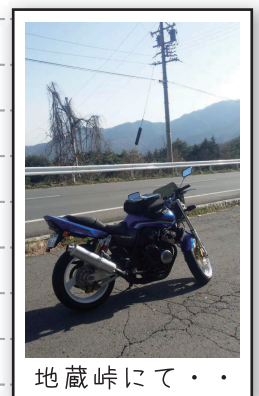
活性炭



フィルター



中空糸膜



地蔵峠にて……