

美原博士のミミズ（酵素）のちからの簡単なダイジェスト、私の感想や博士の近親の方のご意見等を伺いながらお伝えしていこうと思います。まだ御読みで無い方はご参考になさってください。

第一部 健康な血流が生命の源 第一章 生命にとって大切な水

地球上に最初に生命体が誕生したのは海の中でした。陸に上がった私たちの体の中には、今もその時の原始海水の名残が流れているのです。細胞と細胞の間にある水分、血液の水分（血漿）は原始海水とほぼ同じ成分で出来ています。

ヒトの体に欠かせない血液、よどみなく流れるイキイキとした血液によって健康を維持しています。その血液の中にヒトが居心地良く暮らせる環境を作る原始海水が流れているのです。

地球上のあらゆる生命体に水は必要です。生命は水によって保たれているのです。ヒトは生きていく上で必要な栄養素を全て含んだものを食べても、水を全く飲まないでいると4日で死に至るそうですが、栄養素を一切取らなくても水さえ飲んでいけば4週間近く生き延びられるそうです。

ヒトの体の中にはどの位の水が蓄えられているのでしょうか。実は加齢と共に減っています。新生児は体重の約80%、成人は約60%、高齢者では約50%に迄減ってしまいます。病院で診察の際、子供、高齢者は必ずと言っていいほど水分を取っているかを確認されると思います。体に大切なモノだからです。

ヒトは体に取り込む水分量を一定に保たれるように脳が指令を出しています。その量は約2300ccです。飲料水からは勿論、食べ物にも水は含まれています。合わせて約2100cc。残りの約200ccは生きていく為に必要なエネルギーを作る際、体内で化学反応が起こっていて最終的に水と二酸化炭素が出来ます。そこで出来た水分が約200ccです。

排出される水分では、一番分かりやすいのが尿です。1日に約1500ccです。老廃物を水に溶かして尿として排出しなければ尿毒症という病気になり死んでしまいます。体の中の化学反応の結果、エネルギーが作られますが、最も多いのが熱エネルギーです。この熱を外へ発散しなければヒトは体温が上昇し過ぎて死んでしまうので、私たちは気がつかないうちに呼吸や皮膚から水分を蒸発させ、体温が必要以上に上がらない様調節しています。これにより約700ccが体外に。さらに汗として約100ccの水分が排出されているので、合わせると約2300ccが体外に排出されています。

1日に体に取り込む水の量と、排出する水の量はどちらも約2300ccなんですね。

ここまでが第一章の前半です。ヒトの体に流れている水分の源が太古の昔の海の水だなんて、ちょっとロマンチックではありませんか？だからでしょうか。ヒトは海を見ていると心がざわめいたり、安らいだり、誰もが詩人になるじゃありませんか。ただ、その水を大切に守りながら何億年も受け継いでいるのだから、私たちにとって本当に必要なものだという事は間違いなさそうですね。

次回は第一章の続きです。

美原博士のミミズ（酵素）のちからの簡単なダイジェスト、私の感想や博士の近親の方のご意見等を伺いながらお伝えしていこうと思います。まだ御読みで無い方はご参考になさってください。

第一部 健康な血流が生命の源 第一章 生命にとって大切な水

1日に体に取り込む水の量と、排出する水の量はどちらも2300ccで同じです。

この水分バランスが崩れると、脱水症状です。水分不足で問題なのは血液中の水分である血漿成分も減ってしまう事です。血液は血漿と血球から出来ていて、水分である血漿が少なくなると、固体成分である血球はスムーズに流れずに固まりが出来やすくなるのです。

明け方に脳梗塞、心筋梗塞が多いのは、眠っている間に自然に失われる水分を補う事が出来ない為、血液がドロドロ状態になり固まりやすくなってしまふ為だと分析出来ます。脳梗塞も心筋梗塞も、血管にこの固まった血液が詰まって発症するのです。

博士は睡眠前のコップ1杯の水を飲む事を勧めています。夜中のおしっこを心配し水分を控える事は危険な事です。又、いつでも飲めるよう枕元に飲料水を置くのも良い方法です。

日本人の主要死因の一つである血栓症とは、血管内の内皮細胞が何らかの障害を受け傷ついた箇所に血小板がくっつき、さらに血小板同士が集まり塊を作り、血管の損傷部から血液が漏れない様塞ぎます。さらに強固にする為フィブリンと云うタンパク質の一種が糊の様なものを作り、血の塊「血栓」となります。

血栓症とは、この血栓が血管を塞いでしまう事で起こるもので、血流速度が速い動脈で血小板が中心的役割で生じる脳血栓、心筋梗塞と、血流がゆっくりな静脈で血流のうっ滞が主原因の深部静脈血栓症、などが有ります。発症して倒れても一命を取り留める方は大勢おられます。が、麻痺が残るなど、重い後遺症でつらいリハビリに耐えながら戦っていかなくてはならない病気です。

よく「人は血管と共に老いる」と言われていますが、逆を言えば「動脈硬化を起こしていないしなやかで若々しい血管を保つことにより、からだの老化を遅らせることが出来る」のです。

加齢と共に血管も老いていきますが、それに拍車をかけている原因が食生活、高血圧、糖尿病、喫煙、高脂血症などです。これらのいくつかの悪条件が重なると動脈硬化が加速度的に起こってきます。軽いうちに予防することが最重要です。

ここまでが第一章です。私もお風呂で汗をたっぷり流し体重が減った事を喜んでいた毎日でしたが、それがこんなに恐ろしい事だったなんて驚きでした。今では入浴前と後には必ず水分補給をしています。勿論ダイエットとしての入浴はやめました。

血管の老いは、見えない分気づきにくく又、大した問題にも思いませんでしたが、これからはどうしたら若い血管で居られるのかを見直したいと思います。きっと博士のこの本に色々私たちにとって大切なヒントが書かれているのではないのでしょうか。

次回は第二章です。