



一宮町長
馬淵 昌也

最近、改めて気づいたことがあります。それは、水を飲むことの重要性です。今これを書いているのは、8月の下旬ですが、毎日たいへん暑くて、午前10時になると、熱中症予防のお知らせが防災無線で流れます。熱中症予防には、涼しいところに身を置いて、水分を十分とることが大事だといわれています。ですので、皆さんも熱中症を念頭において、水分摂取を心がけておられると思います。

しかし実のところ、水分を十分とることは、熱中症予防のためだけでなく、身体の順調な活動にそもそも不可欠なのだ。と最近改めて気が付いたのです。私と妻は、どちらも若い頃からあまり意識的に水を飲むことがありませんでした。先般、息子から、「どうして二人とも、あまり水を飲まないの？もともと飲んだ方がいいよ」と注意されました。

私などは、中高生の頃から、水も飲まずに長い時間登山などのきつい活動をして、も全然平気だったので、つい水を飲まないような習慣になっていました。一方妻は、漢方の先生に「水毒」の気がある、といわれたことがあり、やはりあまり水を飲まないようにしていました。

しかし、息子から、「水を飲まな過ぎだ」との意見を貰ったので、意識して飲むようにしてみました。

そうして驚いたのは、ふたりとも、従来は疲れやすく、てきぱきと仕事から仕事へと一日中忙しく回転するのに困難を覚えていたのですが、水を意識して飲むようになってから、すっかりそれが解消されてしまったことです。今は屋内屋外を問わず、以前よりずっと持続力をもって高い活力レベルで仕事ができるようになりました。

薬を飲むのでもなく、サプリメントを試すわけでもなく、水を飲むだけで、疲れやすさが解消したのです。翻ってみれば、若い頃から、水を飲まなかったせいで、随分と活動のレベルを押し下げてしまっていたかもしれない、と反省を迫られました。

一方で、暑い時など、塩分を適切にとらずに水ばかり飲んでしまうと、血液中の塩分濃度が下がります。と、血液中中毒になってしまうこともあるそうです。もちろんそれも気をつけてゆかなければなりません。やはり、水は命の源だとの思いを強く持ちました。