

雑 草 通 信

船津好明 1936 年生まれ

思いつくままに綴り、書き直しを繰り返し、意を尽くそうと文を練るのは、心身の劣化を遅らせるのに役に立つと考えました。内容は専門外ですから、学問的には書けません。勝手に他人に送りつけるのは、この歳になった私の新たな冒険です。他人様にはどうでもよい内容かも知れません。差し障りがあるかも知れません。浅はかと思われるかも知れません。破棄して下さって構いません。(雑草の「雑」は内容が様々であること、「草」は書き留めたものの意味です。)

人体と水

水も空気もありふれたもので、普段は有り難さを感じないが、考えてみると有り難さは奥深い。水は普通は液体だが、冷たくなると固体、氷になる。蒸発すれば気体になる。水は色々な物に混ざり、物を溶かす。人間は水を飲食物として摂取している。水分は、適度に摂取すれば健康に良い。過度でも不足でも良くない。

人体は3分の2が水分だと言う。他の生物も水分を含んでいる。度合は種によって差がある。くらげなどは大部分が水であろう。水分が全くない生物は存在するものか。知らない。

液体の水には純度というものがある。混ざり物がどれだけ入っているかの指標である。嗜好品としての飲み物は多種ある。水に味をつけたり、ある種の物を水に溶かした液体の商品がたくさん出回っている。

混ざり物の全くない水は、化学で言う H₂O であろう。しかしこの純粋な水は一般の人が入手することはできない。普通に言うきれいな水とは、たとえば都市水道の水であろう。それでも衛生のため塩素が入っているという。やかんで沸かすと、長い間には白い沈殿物が付着することから、水道水の中には、自然にか人工かは知らないが、微量の混ざり物があることが分かる。世に言うきれいな水とは、混ざりものがないか、微量である水を指すのであろう。似た言葉に「清潔な水」があるが、きれいな水とは意味が少し違うように思う。

きれいな水は人体に無害であると思われる。以下に水と人体についての私の経験を紹介しよう。

日常生活でふとした不注意で手足などを傷つけて出血を見ることがある。そんな時は、直ぐに傷口の汚れをきれいな水で洗う。ひりひり痛むが我慢する。汚れたままでは化膿する恐れがある。土などの汚れを落としてから、軟膏などを塗ると治りが早い。人体の細胞は水分が主で、きれいな水での刺激が細胞の活性化を促すと理解している。

子供の頃、学校の集団健康診断の際、目が眼病(トラホーム)だと言われた。この眼病は接触伝染するそうで、嫌われた。父が心配して、近くの別の村に良い眼医者がいると言い、連れていってもらった。医師の名は石原忍とあって、元軍医で色盲を調べる色模様を発明した世界的に有名な先生だという。診察を受けて目に着ける軟膏を貰って帰り、家で治療した。先生から、手ぬぐいは別にするように、目をきれいな水で洗うように、と注意を頂いた。数回通った結果、治った。治った後も、現在も注意を守っている。

きれいな水の効果を家族に勧めたことがある。家族の一人の首筋に「できもの」ができて、1円玉ほどの大きさの湿疹の集まりとなり、仲々治らない。市販の薬は効かず、皮膚科医の薬も効なく、患部は1mmも腫れ上がって見苦しく、困り果てた末、患部をきれいな水で洗うことを勧めた。薬を止めて、浴室でシャワーを1分間くらい強めに当てることを朝晩試みた。毎日行ったところ、数日して患部に変化が見られた。患部の周囲の皮膚が変色し、血色が見えた。日を重ねると、患部は周辺の部分から正常に蘇生してきたようで、湿疹は小さくなっていった。1か月位で湿疹は消えて元の正常な皮膚に戻った。本当の病理は知らないが、この場合も、先の眼病の場合も、きれいな水の刺激が患部の細胞を正常化したのだと思っている。こうしてきれいな水は私にとって有益な経験となった。ただし、私の体験が他人に通用するかどうかは解らない。

入浴の湯は冷水を温めれば得られるが、温泉なら温度を調節するだけでよい。温泉は大抵熱い地下水で、適温にすれば快く入浴できる。水には地中の鉱物が溶け込んでいるのが普通で、健康に良いとされている。清潔な温泉水には飲用になるものもある。

水と健康に関する話は多い。子供のころ、風呂の入り方について、近所の年寄から聞いた言葉を覚えている。「イリヌルデアツ」と言った。書き直せば「入温出熱」となる。入浴の際、入るときは温(ぬる)めをよしとし、出るときは熱めが望ましい、という意味である。逆に、入るときに熱く、出るときに温いのは体に良くない、という意味にもなる。特に寒い時期には納得できる。入温出熱とは先人の知恵で、私は信じて現在も実行している。