

便秘克服のための水の基礎知識



整体サロンあさひ

藤島 佑人 (ふじしま ゆうと)



【推奨環境】

この E-book 上に書かれている URL はクリックできます。できない場合は最新の **AdobeReader** をダウンロードしてください。(無料)

⇒<http://www.adobe.co.jp/products/acrobat/readstep2.html>

【著作権について】

この E-book は著作権法で保護されている著作物です。

下記の点にご注意戴きご利用下さい。

この E-book の著作権は作成者に属します。

著作権者の許可なく、この E-book の全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

この E-book の開封をもって下記の事項に同意したものとみなします。

この E-book は秘匿性が高いものであるため、著作権者の許可なく、この商材の全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

著作権等違反の行為を行った時、その他不法行為に該当する行為を行った時は、関係法規に基づき損害賠償請求を行う等、民事・刑事を問わず法的手段による解決を行う場合があります。

この E-book に書かれた情報は、作成時点での著者の見解等です。著者は事前許可を得ずに誤りの訂正、情報の最新化、見解の変更等を行う権利を有します。

この E-book の作成には万全を期しておりますが、万一誤り、不正確な情報等がありましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

この E-book を利用することにより生じたいかなる結果につきましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

整体サロンあさひを応援してください



<https://seitai-asahi.com/>



もくじ

- ▶ はじめに..... 4
- ▶ 私のプロフィール 5
- ▶ 水の重要性..... 6
- ▶ 1日にどれくらいの水を飲めば良いのか？ 8
- ▶ 水を飲むことができますか？ 10
- ▶ どんなお水を飲めば良いのか？ 12
- ▶ 水を飲むとむくむのか？ 13
- ▶ 水不足が便秘の原因 14
- ▶ 今すぐ出来ること 16
- ▶ 最後に 17

整体サロンあさひを応援してください



<https://seitai-asahi.com/>



▶ はじめに

便秘克服チェックシートの特典をダウンロードしていただきありがとうございます。
北海道旭川市で整体院を経営している、藤島佑人（ふじしまゆうと）と申します。

これをダウンロードしてくれたということは、あなたは便秘で悩んでいるのかと思います。

便秘を改善する方法をあなたより少し多く知っているなので、いくつかご提案させていただきます。

凄く大切なことは、自分の便の状態や健康状態を知っているかという事です。

1日3回食べている人では、便は3回出るのが理想とされています。

1日3度も口から食べているのに、消化や排泄出来ていないカラダに疑問を持ちましょう。

チェックシートにもあったように、便の回数、水の摂取量、塩の摂取量、運動、咀嚼が便秘を改善するうえでとても大切になります。

ここでは、塩と水の話をしていこうと思います。

自分が一日どれくらい水を飲んでいるかをしっかりと確認してみてください。

整体サロンあさひを応援してください



<https://seitai-asahi.com/>



▶ 私のプロフィール

2019年7月1日より、旭川の人たちをより元気により健康にしていきたいと思いますと思い整体院をオープンしました。

約10数年総合病院で理学療法士として勤務していました。

学生の頃に習った知識だけでは、人間の身体を治すことが出来ないと思い色々な研修会を受講し、知識や技術を学ぶ日々でした。

しかし、患者さんに満足できるものを提供できているのかと悶々とする日々が続いていました。

そんな時、ある研究会に参加してみました。

今まで学んできたこととは全く違うジャンルのものでした。

治療しているセラピストの身体が悪すぎる。

治療している側のセラピストが腰痛や肩こりなのに、そのようなクライアントが目の前に来た時に腰痛や肩こりの治療ができるのか？

まずは、自分の腰痛をどうにかしないとクライアントに腰痛の治療などできるわけがないと。

自分の腰痛を治せないのに、クライアントの腰痛治療ができるのかという問題です。

そこから、その研究会に約5年間お世話になり、人間の原理原則、治療手技、身体の使い方、コミュニケーションなど色々学ばせてもらっています。

自分の身体をケアする大切さを知ってから、ケアを続けている日々です。

まだまだ分からないことだらけですが、日々自己研鑽を今でも続けています。

整体サロンあさひを応援してください



<https://seitai-asahi.com/>



▶ 水の重要性

皆さん一日に水をどれくらい飲んでいますか？

私はなるべく水を飲むように意識しています。

私たちの身体の **70%**が水分と言われています。

知っていましたか？

水は私たちの体にもっとも多く含まれる物質で、生命活動をサポートしています。

成人の体の 55~60%を水分が占めています。

主に脳、腸、腎臓、筋肉、肝臓などの臓器・組織中の水分含有量は **80%**と比較的多いです。

しかし、脂肪組織(皮下組織)は中性脂肪が多いので、水分含有率は**約 33%**と低いです。

女性は男性に比べると脂肪量が多いため、水分含有率は**約 55%**と少ないです。

また、肥満者は痩せの方よりも体水分量が少ないです。

さらに高齢者は加齢とともに実質細胞数が減るため、成人よりも水分含有量が減り、**約 50%**です。

整体サロンあさひを応援してください



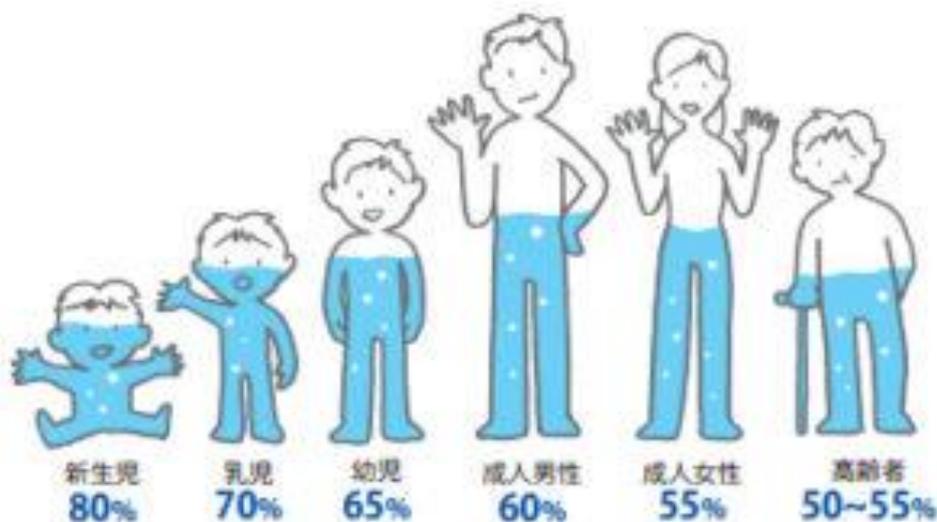


身体の7割が水で出来ているのに、水を全然飲まない人の身体はどのようになっているか想像出来ますよね？

水を飲まないという習慣が血液をドロドロにしてしまい、血管を老化させ、あなたの健康を徐々にむしばんでいきます。

ドロドロの血液では、血流の流れが悪くなり血液が停滞してしまい、**血栓などのリスク**が高くなることが理解できると思います。

しかも、人間には代謝機能が備わっているので水分は体外に出て行ってしまいます。



(出典：[熱中症環境保健マニュアル 2014](#) の P36)

赤ちゃんが水分量が多くて、年齢を重ねるにつれて身体の中の水分量が減っていくのがわかりますね。

近年多い高齢者の熱中症も、そもそも高齢者は水分量が少ないのでより注意が必要であるということもわかりますね。

整体サロンあさひを応援してください





▶ 1日にどれくらいの水を飲めば良いのか？

1日に必要な水分量はどれくらいの量なのでしょう？

一般に成人の場合、1日に必要とされる水分量は体重 1 kgにつき 50mlとされています。つまり体重 20 kgで 1,000mlのお水が必要であるという計算です。

このうちの約 1,000ml は、食物中に含まれる水分から摂取できると言われています。

水には口から飲む飲料水、食べ物の中に含まれる水の「**摂取される水**」と、体内で栄養素がエネルギーになるときに生成される「**代謝水**」があります。

それらの摂取される水と代謝水の総量は 1 日約 2,400ml です。内訳は飲料水から約 1,000ml、食事から摂取する水は約 1,100ml、代謝水は約 300ml です。

また、摂取した水分は尿や便、皮膚および呼吸から自然に蒸発している水分である不感蒸泄を含め 1 日約 2,400ml 排泄されています。

尿量は男性で約 1,500ml、女性で約 1,200ml、便は約 100ml、呼吸は約 300ml、汗は約 500ml 排泄されます。

整体サロンあさひを応援してください





出典：環境省熱中症環境保健マニュアル（2014）

これらを総じて、食べ物から摂取できる水分量は約 1,100ml と代謝水で約 300ml となり、合計約 1,400ml です。

排泄量は 1 日約 2,400ml です。

したがって、最低でも 2400（排泄） - 1400（摂取される水） = 1000 となります。

最低でも約 1,000mlのお水を摂取しなければならないことがわかりますね。

整体サロンあさひを応援してください





▶ 水を飲むことができますか？

「水だとあまり飲めない」、「お茶やコーヒーや清涼飲料水ならたくさん飲むことが出来る」という声を多く聞きます。

水分には変わりはないのですが、お茶やコーヒーはカフェインを含んでいます。清涼飲料水は糖分を多く含んでいます。

カフェインの働きとしては気分転換を促す覚醒作用が有名ですが、実は利尿作用が高いことも知られています。

つまりカフェイン飲料を多量に飲むことで身体からかえって水分が奪われてしまう結果になるのです。

利尿効果があるにも関わらず、身体に水分として吸収されるまでに時間がかかり、胃にも刺激を与えるのでカフェインを含んでいる飲料は摂りすぎには注意が必要です。

次に気を付けてほしいのは、砂糖が多く含まれている清涼飲料水です。

清涼飲料水に多く含まれているのは、液糖というシロップ状の合成甘味料です。

缶やペットボトルの原料表示に「果糖ブドウ糖液糖」、「異性化果糖」などと書かれているものが該当すると考えるといいでしょう。

整体サロンあさひを応援してください





こうした液糖は摂取するとすぐに吸収されてしまうため、一度に大量に飲むと**血糖値が急上昇するリスク**が出てきます。

血糖値は急激に上がると気持ちが高揚し一時的に元気になりますが、急激に上がったものは急激に下がります。

そうするとまた清涼飲料水が飲みたくなるという負のスパイラルが生まれます。

清涼飲料水は嗜好品の一つです。

のどの渇きを潤すことはできますが、水の代わりにはなりません。

水分補給の一番の目的は生命活動の維持です。

この重要性を再認識して「水」の摂り方を再検討してください。

整体サロンあさひを応援してください



<https://seitai-asahi.com/>



▶ どんなお水を飲めば良いのか？

「人間は 35 万年も前から真水を飲んできています。」

真水とは塩分などの混ざっていない水と定義されています。

真水の中には酸素が含まれていますが、一回沸騰させてしまうと酸素がなくなってしまう。

そう考えると白湯は健康上良くないということになりますよね。

白湯を飲むと、酸素が含まれていないので身体の中で本来の水に戻ろうとして身体の中の酸素を奪っていきます。

そうなる则ち身体の中の酸素が少なくなってしまう。

飲み水の適温は体温の半分で、体温が 36 度だとしたら 18 度くらいが良いと言われています。

水道水は原水を殺菌処理するために塩素を使うため、カルキ臭やトリハロメタンなどの有害物質が生じています。衛生上仕方がない面もありますが、健康レベルを高めるために飲む水とはいいがたいです。

そこで、浄水器を取り入れていきたいですね。

浄水器も有害物質の除去力に優れたものを選ぶといいです。

うちで使っているのは「ガイアの水 135」です。

整体サロンあさひを応援してください





テラヘルツ鉱石を使用しており、免疫力を高め、細胞を活性化し、血行促進、生体電流を整える効果があります。

浄化力の高い水なので、界面活性効果もあり、体内の有害物質を発汗や排尿によって体外へと排出する効果もあるものと考えられています。

私もガイアの水 135 を飲んでみて、まずは飲みやすいと感じましたし、便通もかなりよくなりました。

▶ 水を飲むとむくむのか？

「手足がむくむから水はあまり飲まない」という人がいるが、意外にも水を飲まない人がむくみやすいという事実があります。

身体がむくむときは水分が多いと思っている人が多いです。

実際は、水が足りないと脳にある反利尿ホルモンの分泌が多くなって尿が出にくくなる。

そこへ水分を摂っても、ホルモンの働きで尿が出にくくなっているため、水分過剰になってむくむというメカニズムがあります。

他には、急に水を飲み始めると水を処理する能力が低下しているため、むくみが強くなるなどの症状が出てくる可能性があります。

あまり水を飲めない人は、腎臓が水を出す働きを強くするためにちびちび水を飲んでいくことをお勧めします。

整体サロンあさひを応援してください





▶ 水不足が便秘の原因

私のサロンに来るお客さんのお悩みで多いのが便秘です。

特に女性が多いです。

原因の第一位は運動不足と言われています。

運動不足のために適度な刺激が腸へ伝わらないために腸の蠕動運動が促進されないためです。

でも、それ以前の問題として水分不足が原因としてあげられます。

便秘の最大要因は実は水分不足です。

もちろん他にも要因がありますが、一番基本的な問題は便が硬くなってしまって、腸の働きが落ちるというパターンが考えられます。

便が硬くなるというのは、便にまわるはずの水分が必要以上に体内に吸収されているということです。

本来、便にはそれなりの水分があるからこそスムーズに排出が促進されますが、体内水分が不足すると、便をやわらげる水分までも腸で吸収されてしまい、便が必要以上に硬くなってしまうメカニズムがあります。

整体サロンあさひを応援してください





使用の水分まで使わなければいけないということは、身体は相当な**水分不足**と想像できると思います。

そして、当然、血液も水分不足でドロドロ状態ということになります。

便秘薬のほとんどは習慣性がつきやすいです。

最初は1粒とか2粒で便が出ていても、慣れるとそれだけでは便が出なくなってしまう。

そのため、薬の量がどんどん増えてしまっていくという悪循環が起こります。

しかし、便秘薬は刺激性の薬なので、刺激というのはだんだん麻痺してしまう傾向があり、もっと強い刺激を、もっともっと強い刺激をとるようになり、すごい量の薬を飲むことになります。

水をたくさん飲んで便秘が解消し、薬の量が減れば良いと考えます。





▶ **今すぐ出来ること**

おしっこの色は排尿するたびに確認していますか？

透明より少し薄い黄色になっていれば、水分が足りている証拠です。

濃い黄色になっていればもっと水分をとりなさいという身体からのサインです。

おしっこの色を確認する習慣をつけましょう。

朝起きてからすぐに **500mlの水を座って飲む**ということを毎日継続してみてください。

内臓機能が働きますし、胃にたまっている物を腸まで落とす働きがあると思います。

是非明日からでも実践してみてください。

整体サロンあさひを応援してください



<https://seitai-asahi.com/>

**▶ 最後に**

最後まで読んでいただき本当にありがとうございました。

便秘の原因となるものを解説しました。

なんとなく理解できましたかね？

明日から少しずつでもいいので水を飲む習慣をつけてください。

便秘を治したいのであれば必ず実践してください。

何でもいいので自分の出来そうなことから始めて変化を楽しんでください。

何かわからないことや質問があれば、下記のお問い合わせフォームよりご質問ください。

すぐには返信できない場合がありますのでご了承ください。

 <https://www.facebook.com/asahi.seitai/>

 <https://twitter.com/seitaiasahi>

 <https://www.instagram.com/seitaiasahi/>

<https://seitai-asahi.com/contact/> 【お問合せ】

<https://seitai-asahi.com/> 【ホームページ】

整体サロンあさひを応援してください



<https://seitai-asahi.com/>