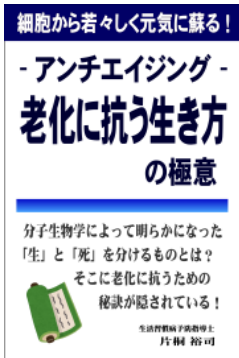


「老化に抗う生き方の極意」ダイジェスト

片桐健康管理指導事務所 代表 片桐 裕司



この度、私が今の仕事を始めてからずっと調べてきた「なぜ、還元水は健康にいい効果をもたらすのか？」という疑問を解くための考え方を「老化に抗う生き方の極意」と題してアマゾンから Kindle 電子書籍として出版しました。



「ほんまに老化に抗うなんてことが出来るんかいな？」と疑われる方もおられると思いますが、

「生きているとは？」とか「老化現象とは？」ということの物理的な意味を正しく理解すればそんなに難しいことではないのです。そこで、より簡潔にご理解いただけるようこのダイジェスト版を作成いたしました。ご一読いただき皆様の健康管理の一助になれば幸いです。

「還元水」との出会いと起業

さて、大学では半導体微細加工を研究し、卒業後はおよそ 18 年間、IT 時代の幕開けから情報革命、そして通信技術、カメラ・ビデオ・テレビ、CD・DVD とあらゆる情報端末機器がデジタル化されていく電気業界において、外資系電子機器会社の電子計測器とコンピューターというハイテク機器の営業とマーケティングを仕事としていたころの私は、自分の健康管理についてはまったく無頓着でした。

そんな私が 2002 年に 43 歳で会社を退職した後に始めた仕事は、「還元水」というまさに「水を売る水商売」でした。21 世紀初頭は、世紀末後のスピリチュアルブームのころで、かなり怪しくて如何わしい眉唾な商売と思われていた「水を売る水商売」を手がけることになるとは私自身思ってもいませんでした。

ところが、再就職もせずに 1 年ほどが過ぎた頃、「還元水」の健康効果を自ら体験し「なんで、水を変えただけで、こんなに変わったんやろう？」という疑問が生じ、ネットで調べ始めたことがきっかけで、自宅から 30 分ほどの所に、1992 年のニュース番組「きょうの出来事」で「電解還元水による糖尿病治療」が取り上げられ話題となった協和病院があることを知り、その第一人者であった河村宗典院長にお会いすることが出来たのです。



そして、先生ご自身の医療の常識を覆す「電解還元水」を用いた治療体験談をお聞きしたときに、「人の健康には水と電子が深く関与している」と直感したことから運命的なものを感じ、「もしかしたら革新的な商売になるかもしれない」という希望を抱いてこの還元水を売る水商売に足を踏み入れた次第です。



この仕事を始めた当時は「楽天市場」や「Amazon」（まだ書籍販売のみだった）などが注目されるネット通販の黎明期だったのと、「SOHO」だの「ドットコム企業」だの「ベンチャー企業」と呼ばれたインターネット関連の起業が花盛りの時期でもあったので、私は前職で培った経験や知識を活かすべく、ネットショップを開設してホームページの作成から商品の出荷、市場調査など一人でこなしながら今日まで続けてきました。

私の性格上、疑問に思ったことは自分が納得するまで調べなければ気が済まない質なので、自ら抱いた疑問「**なぜ、還元水は身体にいいのか？**」の答えを見出そうと様々な本を読み漁りました。それが功を奏したのか、今では健康指導関連の資格を取得して、健康セミナーを開いたりオンラインで健康指導をするほどの知識を得ることができました。

物理的に脆く壊れやすい人体が、生きている間は腐らないのは、なぜ？

さて、20年近く「還元水」について調べてきて、ようやく「なぜ、還元水には健康効果があるのか？」という疑問を解く確かな理屈のようなものが見えてきました。

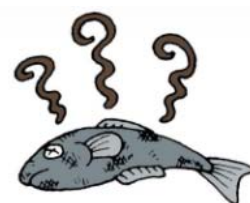
ここに記す理屈を信じるか信じないかは、みなさんのご判断に委ねるとして、「なんじゃそりゃ！」と突っ込みを入れたくなるような「**人の健康には水と電子が深く関与している**」という私の直感はどういうことだったのか、最終的に辿り着いた結論めいたことを説明させていただきます。

ただし、この理屈とは、西洋医学の対症療法に用いられる医薬品の効果・効能を説くようなものではなく、病気を患わずに健康に長生きするためには何を優先すべきか、という**健康増進・発病予防（一次予防）**の考え方です。車に例えるなら、故障した車をどのように修理するかではなく、自分の愛車を壊さずに長く乗り続けるためには何に気を付けなければならないか、といったところです。

現代西洋医学によって出来た複雑な医療パラダイム（天動説）の下では、生きるための物理化学的な仕組み（地動説）という考え方は受け入れ難いかもしれませんが、細胞も物質から成り立ち自然の摂理からは決して逃れられないという真実から真理が見出されるのです。



それでは、人間が「生きている」という状態は、物理的にどういうことなのかを考えることから始めましょう。**人体の構成単位は『細胞』**であり、『細胞』は、水、たんぱく質、脂質という物理的には非常に脆く壊れやすい素材で出来ています。また、自然界には熱力学第二法則の『**エントロピー増大の法則**』があり、脆く壊れやすい素材から成る『細胞』は、本来何もしなければ簡単に崩壊していくのが物理的に至極当たり前の自然現象なのです。それを身近に実証しているのが、お肉やお魚が腐る。つまり、「死」後の物質の塊となった途端、腐敗していく状態が自然の摂理に合った姿であり、**健康に生きる術を考える上においては「人体は、元々壊れやすい」ということが大前提**となるのです。



とすると、「なぜ、生きている間、人体は腐らないのか？」という疑問が沸いてきます。生きていようが、死んでいようが、肉体としては同じ素材で出来ている訳ですから、物理的には全く同じように「エントロピー（乱雑さ）の増大」による秩序の崩壊は常に起こっている筈なのです。ところが、生きている間は、死体のような急激な秩序の崩壊である腐敗は起こらずに「エントロピーの増大」を免れて80年以上も生き続けます。これは何故なのでしょう？

古の人々は、ここに「命」あるいは「魂」という自然科学を超越したスピリチュアルな力の存在を信じ、デカルトの「我思う、故に我有り」という言葉の如く、生きていることが当たり前というスピリチュアルな生命観の下、死は特別なものという思い込みとともに死後の世界が延々と語り継がれてきました。

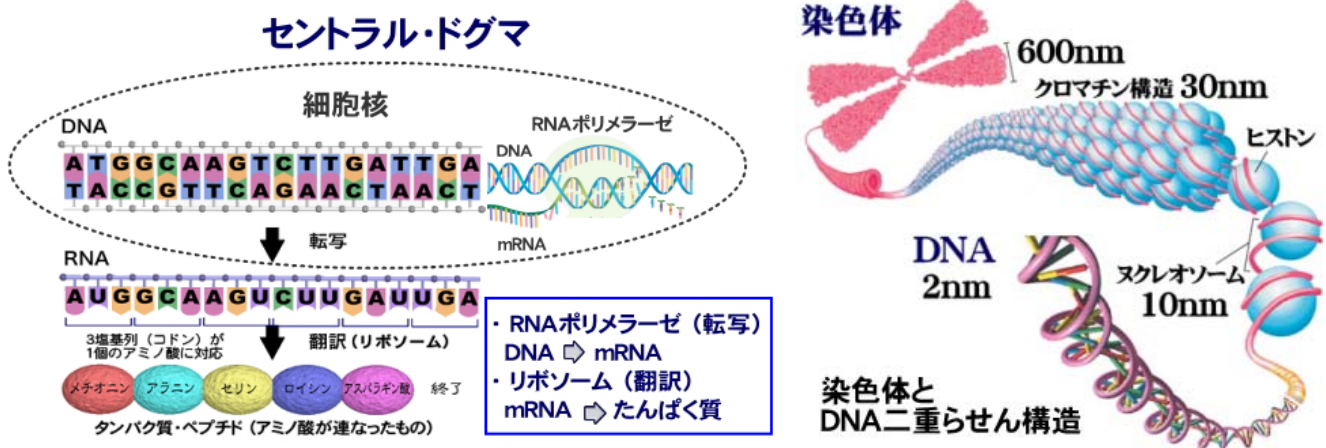


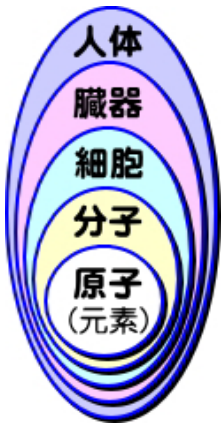
これによって、人の心に生命現象は自然現象を超越したものというパラダイムが出来上がってしまい20世紀の医療の分野においては「健康に生きられるのが当たりの自然な状態」という前提の下、病気は感染症と同様に何かしらの発病原因物質によって発症するものという常識に囚われたのです。その典型的な例として、20世紀後半のがん治療の考え方があり、がんとは外部から体内に入り込んだ「発がん物質」によって、がん細胞が全身に浸潤・転移しながらどんどん増殖して死を近づける不治の病だと捉えられ、根こそぎ切り取る（手術）か、毒殺（抗がん剤）するか、焼き殺（放射線治療）さなければならぬと考えられ「発がん物質」と「がんの三大療法」が研究され続けました。

生きているとは、絶え間なくミクロに生まれ変わり続けること

しかしその一方で、1953年の遺伝子DNAの二重らせん構造の発見とともに、「セントラル・ドグマ」と呼ばれる遺伝とたんぱく質合成のメカニズムとが解明されて以後、分子生物学という新たな生命科学が誕生し、物理化学的な観点から生命現象を分子レベルで解き明かす研究が大きく発展し、21世紀に入ってから「エントロピーの増大に抗う仕組み」即ち「生きるための物理化学的な仕組み」が解明されつつあり、生活習慣病のような生理機能の不具合による疾病や老化現象そのものを物理化学的に捉える研究が盛んに行われその答えが見え始めています。

私たちは普段の生活の中で、鏡に映る自分の姿を見て身体はほとんど変化していないと思込んでしまします。





ところが、外見上はほとんど変わりが無いように見えても、生体内では**体内成分のほとんどが3ヶ月～半年で入れ代わってしまう**ほどの猛烈なスピードで、「代謝回転（メタボリック・ターンオーバー）」と呼ばれる、細胞レベルあるいは分子レベルでのミクロな生まれ変わりによって、1日に体全体のおよそ1～2%、400億から600億個の細胞が生まれ変わり**絶え間ない体内秩序の再構築**が行われ、発生するエントロピーは体内の水の流れによって集められ、水とともに体外に排出されその蓄積を免れているというのが物理化学的な観点から生命現象を捉えた姿なのです。つまり、「健康」や「若々しさ」を保つには、**細胞が絶え間なくミクロに生まれ変わり、発生するエントロピーをスムーズに体外に排出する流れが不可欠**なのです。



細胞分裂による個々の細胞レベルの新陳代謝だけでなく、分子レベルの「代謝回転」を実証した研究は、1939年にアメリカの生物学者**ルドルフ・シェーンハイマー**によって同位元素識別法を用いてなされた「**分子レベルでのたんぱく質代謝回転**」の発見にはじまり、2016年にノーベル生理学・医学賞を受賞された**大隅良典博士**が、1990年代に研究された細胞内形成質の自発的な分解である「**オートファジー**」の



発見など、私たちの身体は時々刻々、分子レベルでミクロに生まれ変わっていることが数多くの研究によって解明されています。



実は、この「**エントロピーの増大に抗い生き続ける仕組み**」というのは、2007年に分子生物学者の**福岡伸一博士**が出版された「**生物と無生物のあいだ**」からの受け売りなのですが、この本の中には「**波動方程式**」を発表して1933年にノーベル物理学賞を受賞した量子物理学者**エルヴィン・シュレーディンガー博士**が、晩年の1944年に出版された「**生命とは何かー**

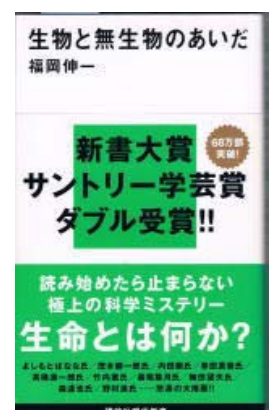


物理的にみた生細胞」という名著が紹介されており、シュレーディンガー博士は「生命体は、万物に共通するエントロピー（乱雑さ）の増大によって起こる崩壊をどのように免れているのか？」という問題提起を70年以上前にしておられたのです。

しかし、この発表当時は自然科学と生命科学は別物で、生命現象は物理法則の及ばないものというのが科学界の常識だったために、シュレーディンガー博士は変人扱いされたと言われています。

そして、それから半世紀以上が過ぎた21世紀になってようやく、福岡伸一博士が「生物は『エントロピーの増大』という万物に共通する物理法則から免れるために、システムの耐久性と構造を強化するのではなく、柔軟な壊れやすい造りにして、自然崩壊する前に先回りをして自ら秩序を壊し再構築し続け、発生するエントロピーを体外に排出することによって崩壊を免れている。

即ち、**生体の秩序は守られるために絶え間なく壊されなければならない。**」とし、「**生命とは、動的平衡にある流れである**」と提言されたのです。



「老化現象」とは、エントロピーが蓄積していくこと

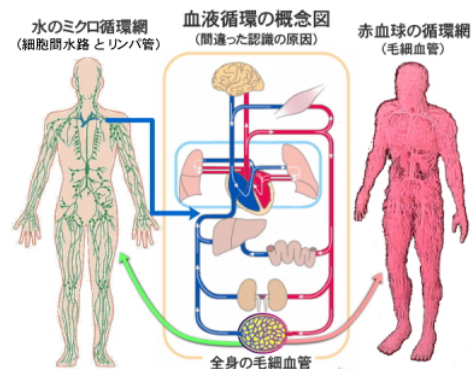
要は、「生きているとは、エントロピーの増大による秩序の崩壊に抗い続けること」であり、「身体に起こった損傷は、細胞が蘇生することによってのみ秩序が回復され癒やされるもの」であり、「老化現象そのものや生活習慣病とは、秩序再生の仕組みが衰えるあるいは不具合が起こることによってエントロピーが蓄積し、細胞そのものが壊れてミクロな秩序の崩壊が広がること」であり、「死とは、体内の流れが止まりエントロピーの増大のみが起こる急激な秩序の崩壊」なのです。

そして、エントロピーの増大に抗い、生きるための秩序を再生し続ける仕組みは「水の流れ」だけでなく「水分子のブラウン運動」「水分子間の水素結合」によって司られているために、**人体のおよそ3分の2は「水」**であり、体内から水分が失われていくことは、水の流れを滞らせ秩序を再生する力を弱め、エントロピーを徐々に蓄積させて老化を早め、体調不良や病気、そしてやがては死を近づけることに繋がるのです。



つまり、中年以降に起こる「老化現象」というのは、「死」ほど急激ではないにしても、体内の流れが滞ることによってミクロな生まれ変わりが阻まれ、自然とエントロピーが蓄積し始めることであり、それに対し何も対処しないでいると、連鎖的、加速度的に老化現象が早まり、最終的に心臓の鼓動とともに体内の「流れ」が止まると、秩序が崩壊していくだけの「腐敗」即ち「死」が訪れるのです。

それ故、老化に抗い健康に生きるために最も優先しなければならないことは、「細胞のミクロな生まれ変わりを阻む要因」と「体内のミクロな流れやエントロピーの排出を滞らせる要因」そして「エントロピーを発生させる要因」、これらをできる限り排除して生きるための秩序を守り続けるために、まず「水分補給（快尿）」を怠らずにエントロピーを回収する体内の流れを滞らせないことだと言えます。



これらをしっかりと心がけながら、「**適度な運動習慣（快汗）**」「**過食を避けた適切な栄養素補給（快便）**」「**十分な睡眠とストレス解消（快眠）**」を習慣化することが大切なのです。実は、これらも疎かにすると体内にエントロピーを溜め込むこととなります。

以上のことをより詳しく書いたものが、電子書籍の「老化に抗う生き方の極意」です。

第一章 「生」と「死」を分ける物は、いったい何なのか？

第二章 生命現象は、物理法則を超越した現象なのか？

第三章 生きるための秩序を守り続ける仕組みとは？

といった内容になっています。私の「なるほど元気倶楽部」のホームページ (<https://naruhodo-genki.com>) 内でも紹介しています。スマホからは、右のQRコードで紹介ページにアクセスしていただけます。



エントロピーを増大させる大きな要因は、「活性酸素」による体内の「酸化現象」

さて、ここまで読んでいただいた方なら、「水が大切なのは分かったが、もうひとつの電子（マイナス電荷）が、健康に関与しているのはなぜか？」といった疑問を抱かれると思います。

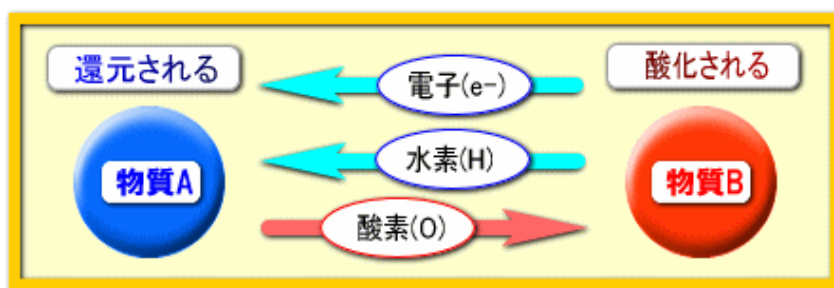
実は、ひとことで「水」と言っても、一般的な「水」には、何かしらの溶質が溶け込んでいます。この溶質として溶け込んでいるものが、どんな特性を持つ物質かによって水全体の特性が変わり、その水を摂取し続けることで身体への影響も違ってきます。

私は、この仕事を始めてから知ったことなのですが、水には「酸化還元電位」という電位があり、溶質の特性によってこの電位が変化します。電位が変わるということは、水に含まれる「電子（マイナス電荷）」の放出量（力）が異なることとなります。「還元水」とは、まさにこの酸化還元電位がマイナス側に偏った電子リッチな水で、マイナス電荷を供与する還元力を持った水なのです。



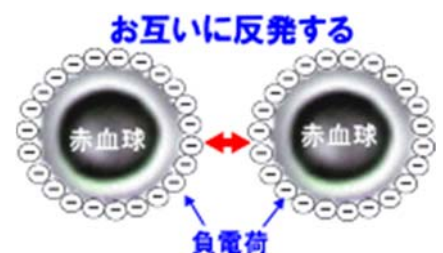
もともと電子計測器を販売していた私としては、水に「酸化還元電位」という電気的な特性があり、それが健康を左右する指標になるということに大変な興味を抱いたことも、この仕事を手がけることになった理由のひとつなのです。

では「なぜ、人の健康には電子（マイナス電荷）が深く関与しているのか？」結論を言ってしまうと、「エントロピーを増大させる一番の要因は『酸化』という化学反応であり、病気や老化の大元の原因を辿ると『酸化』、即ち電子（マイナス電荷）の喪失である」ということで、「体内を酸化する元凶は『活性酸素』であり、『活性酸素』を消去し『酸化』を抑制してエントロピーの発生を抑制するためにも、スムーズな血液と水の循環を保つためにも多くの電子（マイナス電荷）が不可欠」なのです。



病気の直接的な原因とはならないために医学的には重要視されていないのですが、血液中のイオンバランスはマイクロ血液循環の流れを大きく左右し、強いてはエントロピーを回収するための水のマイクロな流れにも影響を及ぼします。

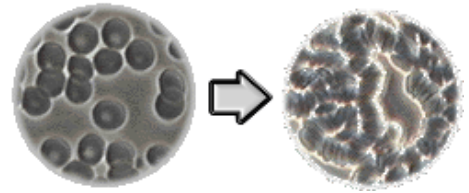
血液のおよそ半分の容積は赤血球で占められていて、赤血球表面はゼータ電位と呼ばれるマイナス電荷に覆われ、赤血球同士は電気的な反発力によってくっ付き合わないようになっています。



ところが、活性酸素が血液中に溢れ出すと血液が酸化され血液中のマイナス電荷が奪われます。

すると、赤血球同士の反発力が失われ、赤血球同士がくっ付き合っ塊となり毛細血管の目詰まりを起こし始めます。

血球表面のマイナス電荷の喪失



やがて、目詰まりを起こした毛細血管には赤血球や水がスムーズに流れなくなり、細胞に十分な酸素が供給されなくなるばかりか、エントロピーの回収が滞り始め細胞は衰え秩序は崩れていきます。このような連鎖がどんどん進行していくことで老化現象が起こり、やがて大病を発症するのです。

さらに、加齢とともに体内に蓄積されていく老化細胞や老廃物などのエントロピーに対して免疫系が起こす「慢性炎症」によって体内の『酸化』がぐすぶるよう進行して秩序の崩壊が連鎖的に加速され、老化現象となって様々な症状や衰えを呈するようになることも近年盛んに言われ始めています。

がん、アルツハイマー型認知症、アテローム性動脈硬化症、糖尿病、慢性腎臓病、ラクナ脳梗塞、脳血管性認知症、サルコペニアなど加齢に伴ってその罹患リスクが高まる様々な病気は、体内に蓄積した様々な老廃物（エントロピー）や過剰栄養素に反応して、免疫細胞が出す過剰な『活性酸素』によって正常細胞までも『酸化』され破壊されてしまうことで「慢性炎症」が進行して、これらの病気のリスクを高める破滅へのスパイラルへと向かうことが、近年の医学的な研究から明らかになっています。



長々と書いてきましたが、根本的な2つのことをいかに実行してスムーズな細胞の蘇生を促すかが健康長寿の極意なのです。

ひとつは、水分不足にならないようにしっかり「水分補給」しつつ保水力を損なわず、「快尿、快便、快汗、快眠」などの体内の流れを大切にして発生するエントロピーの排出を心がける。

もうひとつは、活性酸素による血液や細胞の酸化を抑制するために、電子（マイナス電荷）を補給して「酸化体質」を「抗酸化還元体質」に体質改善して、「慢性炎症」などの酸化損傷を抑制する。この2つを同時に享受するためには、酸化還元電位の低い電子リッチな還元水をこまめに飲むということです。

ちなみに「電子（マイナス電荷）が身体にいい効果を及ぼすのなら、直接身体に電子を与えればいいのではないか？」という声が聞こえてきそうですが、

実は今から80年以上も前の1940年に日本の生化学者であった高田蒔博士が論文発表された「電子負荷療法」を実用化するために開発された「タカダイオン電子治療器」という医療機器が1950年代から実在しています。

現在も（株）日本理工医学研究所から販売されており、体内の酸化による弊害があきらかになってきた今日において、ようやくこの機器への注目が集まっています。



病気の本質的な原因は「酸化」「炎症」「糖化」と言われ始めている

私自身、半信半疑で20年前にはじめた水商売でしたが、日本には**60年以上に渡る電解還元水による健康改善の実績**があり、過去においては何度もブームになりました。さらに、キリスト教の聖地となったフランスの「ルルドの泉」や長寿の氷河水として名高い「**フンザの水**」など、昔から世界各地には水による健康効果を示す数多くの事例が実在するなど、過去からの**水と健康にまつわる様々な事実**を調べれば調べるほど、また、私が販売するお薦め商品の愛用者の方から数々の健康改善効果のお話を聞くほどに、「還元水による健康効果はなぜ起こるのか？」その謎の答えを知りたいという衝動から逃れられなくなってしまい今日まで続けてきました。



20世紀においては、これらの謎を解明するための学術的な科学的根拠が全く見出されておらず、水がもたらす健康効果についてスピリチュアルな理由付けがなされたりしていたために、疑似科学、エセ科学、オカルト商法と揶揄される学者さんも多数おられました。

しかし、21世紀に入ってからの20年間で、分子生物学や生理学・医学の数々の研究成果によって、今日では生物が生き続ける物理化学的な仕組みが解明されつつあるとともに、様々な分類されている**病気の根本的な原因は「酸化」「炎症」「糖化」である**と言われ始めており、医学・生理学的にも水と電子（マイナス電荷）がもたらす健康効果を解明できるレベルにようやく辿り着いたのです。また、『**活性酸素**』が**老化と万病の原因**と言われて久しく、これに関する書籍は数多く出ています。

その一方で、1961年に施行された「**国民健康保険法**」による「**国民皆保険制度**」によって出来上がった**現代西洋医学による対症療法が主体の医療パラダイム**下の日本では、発病後の重症化あるいは死の予防を目的とする**早期発見早期治療（二次予防）**を主とする施策が推進され続け、国民医療費は40兆円を超えるまでに膨らみ、多くの健康保険組合が赤字に追い込まれています。それにも関わらず、発病を防ぐための**健康増進・発病予防（一次予防）**への取り組みは国民の自助努力に委ねられたまま、健康意識を高めるための「**働き方改革**」とか「**健康経営**」の推進が企業に求められています。

健康長寿とは、「不老長寿の妙薬」のような特別な力を持った薬剤とか栄養素によってもたらされるのではなく、万物に共通する「**エントロピーの増大**」という自然の摂理によって、人間と言えども老化とともに体内秩序が壊れ死が訪れるので、**いかにして細胞による秩序再生を活性化し生きる仕組みを長持ちさせるか**が不可欠であり、普段から**健康増進・発病予防（一次予防）**に関心を持ち、何を優先的に実行すれば老化を抑制して健康でいられるのかを正しく理解し実践することが大切なのです。

「**なるほど元気倶楽部**」のお薦め商品は、先に記したような最新の研究に基づき、体内のマイクロ循環の流れを改善して**生きる仕組みを活性化し健康な身体をつくります**。中高年の方々には、常日頃から細胞のマイクロな生まれ変わりとおエントロピーのスムーズな排出を促すために、**マグスティック・ネオ**で作ったミネラル還元水による水分補給とともに、**マイクロハイドリン**や**メガハイドレート**を継続的に飲用され、活性酸素や慢性炎症に負けない**抗酸化還元体質**に体質改善されることをお勧めいたします。

