

水道水の塩素を除去してアトピーを治し、 心臓発作、脳血管障害を予防しよう。 水道水に使用されている「塩素の害」

— No. 2 —

「水」は私たちの「生活」にかかせない
たいせつなものです。

「シャワー」「飲料水」「お料理」「お洗濯」
など「水」がなければ人間は生きていきま
せん。

今年の夏は例年に比べ強烈に暑かった
ので塩素の投入量が多かったのでしょう。

蛇口をひねった瞬間になんとも言えな
いツンとくる刺激臭を毎回感じました。

日本の水道水の源水は河川から取って
います。だから、どうしても殺菌・消毒が
欠かせません。この殺菌消毒に濃い濃度の
塩素が使われています。プールで泳いでき
た子供の目が赤くなっている。髪にツヤ、
はり、コシがない。皮膚がドライになっ
ている。これらは「塩素の害」なのですが、
家庭へ来ている水道水の塩素濃度はプール
より濃いのですから、塩素の被害はより強
くなるというわけです。

さて、この塩素、殺菌・消毒剤として長
年使用されていますが、人間への害はどの
程度なのでしょう。人間も病原菌も同じ

生物です、病原菌を殺せるものが、人間に
害がないわけではありません。

「シャワーの害に関するアメリカ からの報告」

米国ピッツバーグ大学大学院、ジュリア
ン・アンデルマン教授は、実際に研究室の
中にシャワールームをつくり実験。水道水
に見られる揮発性汚染物質をどれだけ人間
の体内に取り込んでいるのかを調べた結果
「15分の入浴とシャワーの間に呼吸から
吸収される揮発性汚染物の量は1リットル
の水道水を飲むことで摂取する量と同じで
ある」と発表しています。

また、ニューヨーク州立大学臨床小児
科助教授、医学博士ドリス・J・ラップ女
史も、その著書「Is this your child?」
(1991年)の中で、「シャワーのお湯の中か
ら塩素と鉄分を除去する特殊なフィルター
(風呂用シャワー浄水器)を購入した方が

よい。そうすれば、シャワーのお湯を浴槽
に入れて使っても安全です。

なぜならば、お湯に含まれる汚染物質の
20～91%は、入浴中とシャワー中に皮
膚を通し、また、湯気を吸い込むこと
によって体内に吸収されているからです」と
記述しています。

アメリカのJ・M・プライス博士は、そ
の著書「冠状動脈、コレステロール、塩素」
の中で、次のように述べて警告を発してい
ます。

「塩素が、アテローム性動脈硬化に起因
する心臓発作や、脳血管障害の決定的な原
因になっています」。すべての人が、直ち
に、そして永久に、塩素入りの水道水をや
めるよう、人類的立場から主張すべきであ
る」(早稲田大学名誉教授で工学博士の小
林寛先生のブログ)。

「飲めない水道水」を 「飲んでおいしい水道水」 にする 「脱塩素の水道水」

『ワイズ』の前2号と多少重複しますが、
取材などで企業の広報部員と話す機会
に飲み水の話に振りますと、皆さん「最近
は水道水は飲んでいませんね、ペットボ
トルの水を買ってきて飲んでます。」と
おっしゃいます。「日本も豊かになったも
のだ」とも思いますが、なぜペットボトル

の水を買って飲むのかと踏み込んで聞いま
すと「水道水の水はまずくて飲めないか
ら」と返事が返ってきます。

「おい、おい、日本の水道水はいつから
飲めなくなったのだい」と訊き返したくな
る答えです。

すこし、意識の高い人は「水道水にはト
リハロメタンという発がん性物質ができる
から」「農薬、鉛、カビ臭が厭だから」な
どと応えてくれますが、ペットボトル容器
の処理代を考えると、とんでもなく社会
的コストの高い水になります。

「農薬、鉛、カビ臭が厭だから」と答え
た人はさておき、☆「水道水の水はまずく
て飲めないから」☆「水道水にはトリハロ
メタンという発がん性物質ができるから」
の解決策は水道水から塩素を追放すること
で、解決します。厚生労働省のバカな思い
込みを正し、塩素を使わない水道水の造り
方を考えるか、または、建物に導入される
部分に脱塩素ユニットを付けることを義務
付ければ、「飲めない水道水」はなくなる
でしょう。

確かに水道水は、観光地のわき水や、井
戸水ほど水質は良くありません。しかし、
生活に使う水には充分です。飲料のにおい
しい水。水道蛇口に取り付ける簡単な浄水器
でも、塩素は完全に除去できます、農薬や
カビ臭もほぼ完全に除去できます、トリハ
ロメタンは、確かに除去しにくいのです
が、沸騰させると大部分が除去でき安全は
確保できます。

一方水質があまり問題にならないと思
えるのは、トイレ用、洗濯機用の水。但し、

シャワートイレはお尻の粘膜から座薬のように塩素が吸収されますのでご注意ください。女性はビデ洗浄に注意が必要です。野菜洗いに塩素の入った水道水を使えば、野菜のビタミンを破壊します。炊飯に塩素の入った水道水を使えばビタミンB1の70%を破壊し、手袋なしに食器洗いや掃除用に使えば塩素は皮膚から吸収されて体内に入ります。

お風呂は「地獄のタイム」

さて、浴用の水ですがお肌のデリケートな人、アトピー性皮膚炎の患者さんにとっては「地獄タイム」です。

特に、シャワーで気になるのは塩素臭です。

なぜ、シャワーで塩素臭がするのでしょうか？塩素などのガスは熱い水より冷たい水に良く溶けます、また、水圧が高いほど良く溶けます。シャワーに使うため、水道水は瞬間湯沸かし器で一気に加熱されます。そして、水圧の高い水道管から、シャワーによって一気に解放されることにより、溶けていた塩素ガスは一気に気化してガスとなります。狭い浴室で、シャワーで何十リットルものお湯を使えば浴室内の塩素濃度はかなりのレベルになります。また、塩素と一緒に発ガン性物質のトリハロメタンもガス化しやすいので、シャワー室内は塩素ガスとガス化したトリハロメタンが充満し、呼吸から吸収される量は相当なものになるはずで

「通常のシャワーでは健康に問題になるレベルではない」と高をくくっていると、塩素やトリハロメタンなど化学物質に過敏な人、アトピー性皮膚炎の人などは「痛い」「痒い」の「地獄タイム」になってしまいます。

私ごとで恐縮ですが、数年前から「アトピー性皮膚炎」になってしまいました。

私は子供のころから親戚に喘息や病弱な従兄妹が多かったせいもあり、両親からはスパルタ教育で朝5時から近くの土手をランニングさせられ、びびびし叩かれながら育てられたせいか、好き嫌いもなく、アレルギーもありませんでした。

ところが数年前、めずらしく風邪をこじらせ病院へゆくと「喘息ですね」といわれ、喘息の薬をもらったとたんに症状は引込み、「やはり喘息だったのかなー？」と納得せざるを得ず、子供のころならまだしも「今頃アレルギーでもあるまいし何かの間違いだろう」と思っていたやさき、右足の靴下のゴムあたりが痒くなり、知らず知らず掻いていると血だらけになり、近くの扇橋診療所で「アトピー性皮膚炎ですね」といわれる、に至ります。

その後、念のため地域の中核をなす都立病院で見てもらいます。

「アトピー性皮膚炎」の最善の治療法は「掻かないこと」

いただいた薬はお決まりの「リドメックス(興和)というステロイド軟こう」。ス

テロイド剤は副作用の凄さを知っていたので、あまり酷いときにだけ使うことにし、毎日お風呂に入り、患部を良く洗って清潔にし、患部が痒いときには必死に「負けるものか！」と掻かないことを心がけました。しかし、右足を掻かないでいると左足も痒くなります。むしろ、「右足を掻かない」分だけ「左足を掻く」ようになり、右足は「自然治癒」。かわりに、「左足が悪化」してきました。

この段階でハッキリとわかったのは「アトピー性皮膚炎」の最善の治療法は「掻かないこと」であるということ。

それがわかれば、答えは簡単です。

掻き始めた原因を探ればよいわけです。

私の場合は、「お風呂好き」の「シャワー好き」。「朝シャンプー」時など、世の中の皆さんが忙しくしているときと思えば「とりわけ優越感に浸れ」て気持ちの良いこと。ただし、人間本来自然に備わっている自分自身の皮脂を取り過ぎないように、洗浄剤やシャンプーを選んで使いました。

夕方、湯船に入るときにはバスクリンを入れ、1日の疲れを取るよう自分でマッサージ。ここでも自分自身の皮脂を取り過ぎないように洗いすぎに注意します。

ここまで考えたのですが、自分では「掻き始めた原因」がわかりません。そこで思い出したのが「鶴町皮膚科クリニック」の鶴町

和道先生が書かれた『アトピー脱ステロイドへの道』脱塩素「水治療」という本でした。あらためて読んでみるとすぐに答えは分かります。

まず掻き始めた原因は、右足の靴下のゴムがきつく、足首に跡がつくほどだったこと。左足も靴下のゴムがきつく、足首に跡がつくほどであったが、「左足を掻いていると右足を掻かずに済んだ」ことが大きい。この現象は結構強烈で、現在右足は治ってしまったのだが、左足を掻かずに我慢していると右足の同じ部分が痒くなる。これは精神的な要素も多分にあるのではないか。

しかし、驚くべき効果は東レの『除塩素シャワー トレシャワー®スリム』にシャワーヘッドを取り替えて、1か月目が過ぎようという時期に入ったころ。つまり、水道水の塩素の刺激がなくなり、掻かずに済むようになったこと、が一番大きいと思う。



東レ株式会社『除塩素シャワー トレシャワー®スリム』
希望小売価格(カートリッジ1個付) 6,090円(税込)