

研究者インタビュー

(公財)ルイ・パストゥール
医学研究センター
理事長 吉川 敏一 医学博士



2020No.2

Q1

超高齢化社会を迎えて、健康寿命を伸ばすことが国の重要な課題となっていますが、水はどのような重要性をもっているのでしょうか？

A1

水は命にとって必須ですが、加齢とともに細胞の水分が減少し、またシニア世代になると摂水量が減っていき、隠れ脱水状態になっている人もかなりいます。細胞や臓器が適度の水分を含むことは健全な代謝機能が保たれ、ひいては健康寿命の維持につながります。もうひとつ見逃せないのは、エボラやコレラ、最近では新型コロナウイルスなどの感染症に罹った人は脱水症状で亡くなることです。体に良いことがわかっているアルカリイオン水の飲水をお勧めします。

Q2

アルカリイオン水は胃腸症状の改善効果が認められていますが、最近の研究で、腸内フローラの善玉菌(ビヒズス菌)が増え、悪玉菌が減ることが報告されています。また、口腔内の悪玉菌の生育を抑えることがわかってきました。これらのことも健康寿命を伸ばすために重要な情報と思いますが、いかがでしょうか？

A2

健康を維持するうえで、口腔内と胃腸の健康は非常に重要です。シニア世代の健康にとって特に重要と思います。

Q3

アルカリイオン水の消化管粘膜への影響はいかがでしょうか？

A3

消化器内科を専門とする立場から、以下のことが考えられます。私たちは、アルカリイオン水を継続飲用すると胃の粘膜が丈夫になることを発見しましたが、腸管の粘膜についてはどうかという興味があります。善玉菌が増えて悪玉菌が減るといった現象は、アルカリイオン水が腸内フローラに直接影響するというよりも別の要因があるように思います。実験方法が見つかれば重要な研究テーマになると思います。