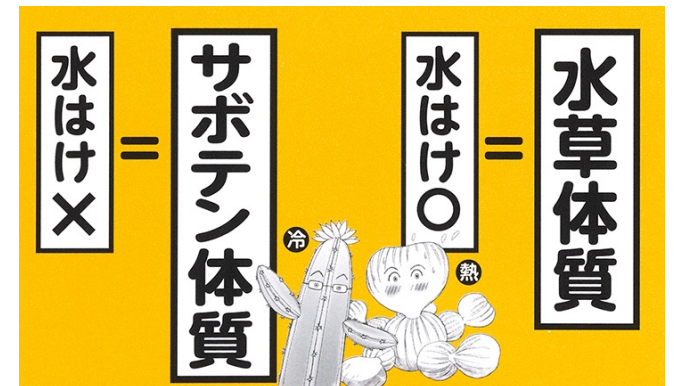




水草体質 と サボテン体質

北九州
薬剤師
江島 俊哉



本日のお話は・・・

「自然界の生命のいとなみ」と、4000年の歴史のある「東洋医学(漢方)の学術理論」とを根拠にしてお話しします。

特に「水分の摂り過ぎによる害」と、「冷たい物を食べることが身体に良くない」という話をします。

テレビなどで言われていることと違うことが多いので、ご自分の生活を振り返りながら聞いてください。

水草体質とサボテン体質とは

- 草花を育てる時、水やりが少なくても枯れるし、水をやりすぎても「根腐れ」して枯れます。草花の種類や気候によって水の量は違います。
- 人間も草花と同じです。その人の体質や、その日の気候・運動量・食事などにより、必要な水分量は変わります。
- さらに草花には、水にただよっていないとダメな水草と、水をあまりやらなくても大丈夫なサボテンがあるように、人間にも水草体質とサボテン体質の人がいます。

水草体質とサボテン体質とは

- 水草体質は、日頃よりよくノドが渇き、水分を大量に飲むことができます。その分、汗や尿が多く出ます。暑がりの人に多い体質です。
- サボテン体質は、飲む水分は少なくても良い体質。冷え性で汗があまり出にくく、ノドは渇きにくい人に多い体質です。良く言えば、少ない水で生きていけるタイプ。悪く言えば、水はけが悪いタイプです。ペットボトルのお茶を最後まで飲みきってゴミ箱にポイと捨てた事なんかしたことないタイプです。サボテンがいやなら「胡蝶蘭体質」と呼んでもよいです。

第1章

人間の根腐れ

《結論》

自分のノドの渴きを信用しましょう。

もし身体に水分が足りなくなったり、脱水症になりそうになれば、必ずノドが渴きます。水を飲みたくなります。

ノドが渴いたら、渴いた分だけ、飲みすぎに気を付けて飲みましょう。



羽柴秀吉と石田三成の出会いとなった「三献の茶」の場面(滋賀・長浜駅前)

水を飲むと血がサラサラして、
流れが良くなる・・・

はウソです。

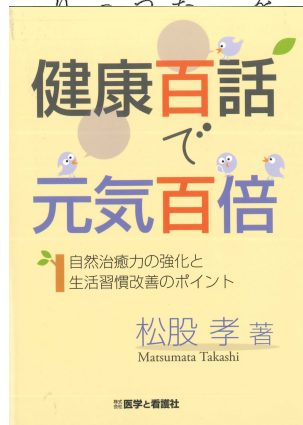
わが国では、いつから「水は飲めば飲むほどよい」ということになったのでしょうか。水分を摂取する目的は何なのでしょう？脱水症があると血液の凝固能が亢進する危険性はあるのでしょうか？(中略)水に血が固まるのを防ぐ作用があることを習った記憶はないのですが。(中略)サボテン体質の人では、水分の摂り過ぎは要注意です。水草体質の人でも、冷たい水分を摂取して、温かいおしっこを出してばかりでは、身体も冷えてしまうでしょう。私のように心臓の働きが少し弱いサボテン体質の者が、水分をたくさん飲むと、軽い心不全状態となって、心房の壁がひきのばされ、心房細動が発生する原因となり、(中略)心房細動が発生すれば、心臓の中に出来た血の塊が飛んで、塞栓症が起こる恐れがあります。

わが国では、いつから「水は飲めば飲むほどよい」ということになったのでしょうか？水分を摂取する目的は何なのでしょう？

脱水症があると血液の凝固能が亢進する危険性はあるのですが、必要以上に水分を摂取すると、「血小板やフィブリノーゲンが集まって血の固まりができる」のを防ぐことが可能なのでしょう。水に血が固まるのを防ぐ作用があることを習った記憶はないのですが、多くの医師は水分摂取を勧めているようです。

漢方では、いっしょに水毒を起しやすいう「サボテン」体質の人では、冷たい水分を摂取して、温かいおしっこを出す。「水草」体質の人でも、冷たい水分を摂取して、温かいおしっこを出す。冷えてしまうでしょう。

わたしのように心臓の働きが少し弱いサボテン体質の者が、水分を摂り過ぎると心房の壁がひきのばされ、心房細動が発生する原因になります。心房細動は、いったん発生すると自己増殖的になってしまふのでやめなければ、心臓の中に出来た血の塊が飛んで、塞栓症が起る恐れがあります。



『健康百話で元気百倍』(医学と看護社) 松股孝著
肝臓外科医。市立中津元病院院長。済生会八幡元病院院長。

1日に2リットルの水分を取らないといけない・・・

はウソです。

4重60失

算出したりといった活用が期待されるという。

佐々木敏・東京大教授

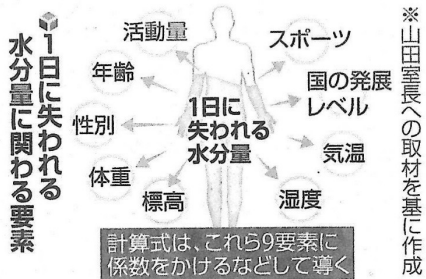
(栄養疫学)の話「人が必要とする水の量はほとんど分かっていなかったため、世界のデータを用いて算出したことに価値がある。ただ、個人の排出量をより正確に求めるには、さらなるデータの蓄積が求められる」

成人は1日平均約2.5〜4リットルの水を尿や汗などとして排出していることが世界23か国約5600人の調査でわかったと、国立研究開発法人「医薬基盤・健康・栄養研究所」(大阪府)などの国際研究チームが発表した。気温や活動量に応じて失われる水分量の予測手法も開発。熱中症などの予防に役立つ可能性があるという。論文が科学誌サイエンスに掲載された。

同研究所の山田陽介・運動ガイドライン研究室長らは海外の研究機関と共同

1日に失う水分量予測
年齢、活動量などから計算

国際チーム



※山田室長への取材を基に作成

1日に失われる水分量に関する要素
で、国内外の男女5604人(0〜96歳)の水分排出量を解析。20〜35歳の男性で1日平均4.2リットル、30〜60歳の女性で同3.3リットルが失われる

われらに、性動量、係数を失うに失うった。様々な中症を必要に算出され期待されるという。佐々木敏・東京大教授(栄養疫学)の話「人が必要とする水の量はほとんど分かっていなかったため、世界のデータを用いて算出したことに価値がある。ただ、個人の排出量をより正確に求めるには、さらなるデータの蓄積が求められる」

【ロサンゼルス】
ミー賞の行方を
ゴールデン・ク

Gグローブ賞候補に「犬王」 アニメ部門

領る上母なりち言すしすを戻一て空、母、でが

以下の言葉もすべて疑わしい

- **熱中症の予防に日頃から水分を多めに飲むと良い**（水分摂取は熱中症の治療にはなるけど、予防にはなりません）
- 年寄りやノドの渇きが解らない(寝たきりで意識が下がり、しゃべられないくらいなら、そうかもしれない)
- ノドが渇いてから飲んでも遅いので、渇く前に飲んだ方がいい(少しぐらい渇きを我慢しても、脱水にはなりません)
- お肌を潤わせるには、水分をたくさん飲んだほうがいい(お肌を潤わせるのは血です。水ではありません)
- 水分をたくさん飲むと痩せる

熱中症について

- 熱中症とは暑さに負けて起こる胃腸の弱り・心臓病などの総称で、結果として脱水症になることもあります。
- つまり脱水症はあくまで結果であって、原因ではありません。原因は暑さに負けるような体力の低下です。
- だから日頃から水分をたくさん飲んでも防げません。
- その証拠に有名な経口補水液「OS-1（オーエスワン）」のホームページにも、そのテレビCMでも「脱水症になったらオーエスワン」と言っています。

健康な場合に飲んでも大丈夫ですか？

大塚製薬オーエス
ワンのHP

オーエスワンは、脱水症のための食事療法（経口補水療法）に用いる経口補水液です。
脱水時には身体から水と電解質が失われているため、それを補うことを目的にしています。

脱水症でない場合には、オーエスワンを飲む必要はありません。

下記の状態等を原因とした、軽度中等度の脱水症の際にはオーエスワンをご利用ください。



脱水症でない場合には、オーエスワンを飲む必要はありません。

以下の言葉もすべて疑わしい

- 熱中症の予防に日頃から水分を大量に飲むと良い（水分摂取は熱中症の治療にはなるけど、予防にはなりません）
- **年寄り**は**ノドの渇きが解らない**(寝たきりで意識が下がり、しゃべられないくらいなら、そうかもしれない)
- ノドが渇いてから飲んでも遅いので、渇く前に飲んだ方がいい(少しぐらい渇きを我慢しても、脱水にはなりません)
- お肌を潤わせるには、水分をたくさん飲んだほうがいい(お肌を潤わせるのは血です。水ではありません)
- 朝起きたら一杯の水を飲んだほうが良い(何によいのか解りません、私には)

以下の言葉もすべて疑わしい

- 熱中症の予防に日頃から水分を大量に飲むと良い（水分摂取は熱中症の治療にはなるけど、予防にはなりません）
- 年寄りやノドの渇きが解らない（寝たきりで意識が下がり、しゃべられないくらいなら、そうかもしれない）
- **ノドが渇いてから飲んでも遅いので、渇く前に飲んだほうがいい**（少しぐらい渇きを我慢しても脱水にはなりません）
- お肌を潤わせるには、水分をたくさん飲んだほうがいい（お肌を潤わせるのは血です。水ではありません）
- 朝起きたら一杯の水を飲んだほうが良い（何によいのか解りません、私には）

以下の言葉もすべて疑わしい

- 熱中症の予防に日頃から水分を大量に飲むと良い（水分摂取は熱中症の治療にはなるけど、予防にはなりません）
- 年寄りやノドの渇きが解らない(寝たきりで意識が下がり、しゃべられないくらいなら、そうかもしれない)
- ノドが渇いてから飲んででも遅いので、渇く前に飲んだ方がいい(少しぐらい渇きを我慢しても、脱水にはなりません)
- **お肌を潤わせるには、水分をたくさん飲んだほうがいい**(お肌を潤わせるのは血です。水ではありません)
- 朝起きたら一杯の水を飲んだほうが良い(何によいのか解りません、私には)

以下の言葉もすべて疑わしい

- 熱中症の予防に日頃から水分を大量に飲むと良い（水分摂取は熱中症の治療にはなるけど、予防にはなりません）
- 年寄りやノドが渇き解らない（寝かきりで意識が下がり、しゃべれないくらいなら、そうかもしれない）
- ***これらはすべて水を売りたい人のセールストークではないかと疑っています。**
- ノドが渇いてから飲んでも遅いので、渇く前に飲んだ方がいい（少しでも渇きを我慢しても、脱水にはなりません）
- お肌を潤わせるには、水分をたくさん飲んだほうがいい（お肌を潤わせるのは血です。水ではありません）
- **朝起きたら一杯の水を飲んだほうが良い**（ノドが渇いていたから良いけど、何に良いのか解りません、私には）

人間の「根腐れ」の症状(一部)

- 雨が降る前や台風時に体調が悪くなる。例えば頭痛・めまい・ふらつき・神経痛など。
- 胃腸が弱まり、食欲(特に朝)が落ちたり、胃が重くなったり、大便が軟便・泥状便になる
- 鼻が悪くなる。花粉症・鼻水鼻閉・咳込・耳閉・耳鳴

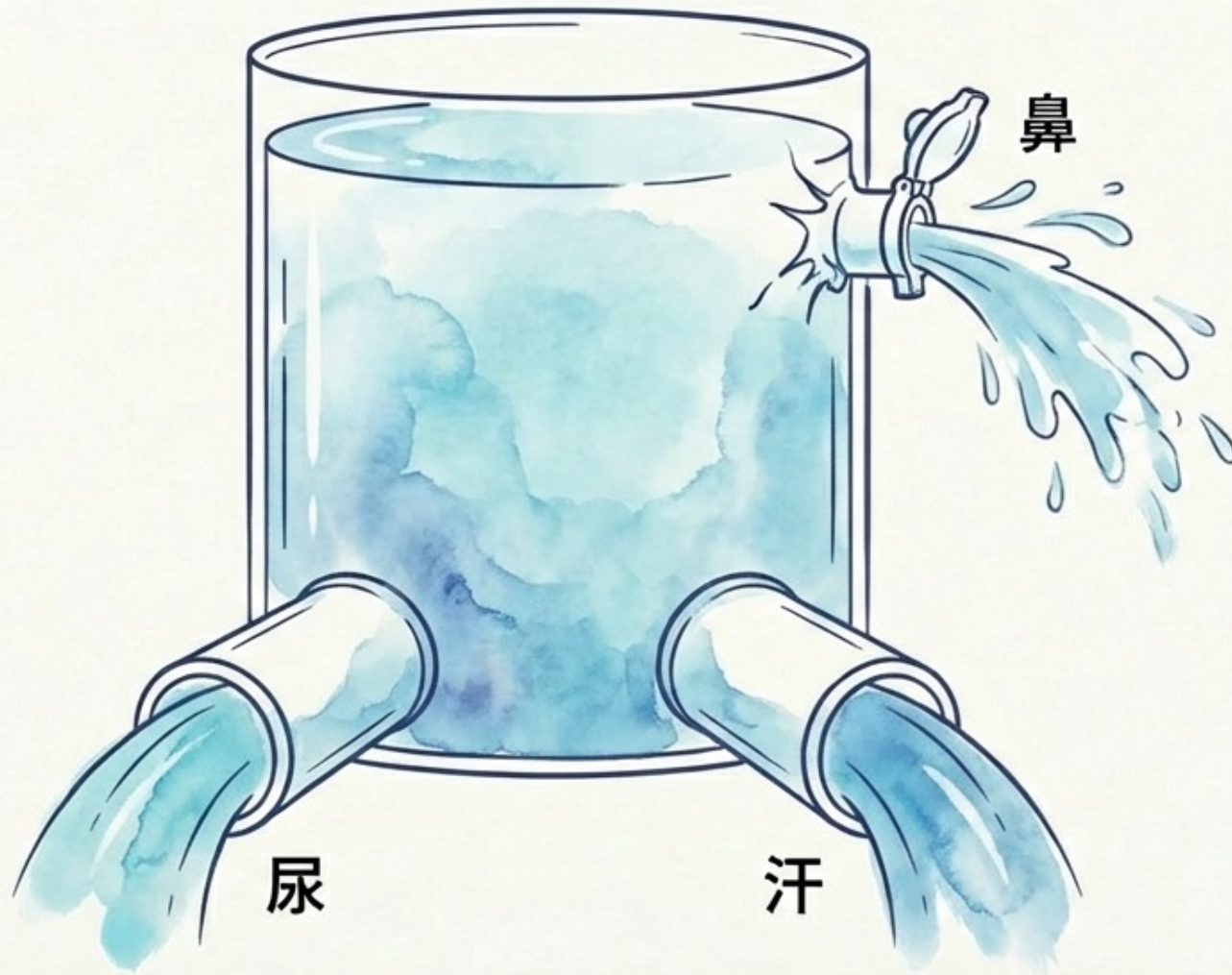
人間の「根腐れ」の症状(一部)

- 雨が降る前や台風前に体調が悪くなる。例えば頭痛・めまい・ふらつき・神経痛など。
- 胃腸が弱まり、食欲(特に朝)が落ちたり、胃が重くなったり、大便が軟便・泥状便になる
- 鼻が悪くなる。花粉症・鼻水鼻閉・咳込・耳閉・耳鳴

人間の「根腐れ」の症状(一部)

- 雨が降る前や台風前に体調が悪くなる。例えば頭痛・めまい・ふらつき・神経痛など。
- 胃腸が弱まり、食欲(特に朝)が落ちたり、胃が重くなったり、大便が軟便・泥状便になる
- 鼻が悪くなる。花粉症・鼻水鼻閉・咳込・耳閉・耳鳴

鼻水は「緊急排水弁」



自分の処理能力（キャパシティ）を超えて水分を摂ると、尿や汗で出しきれない分が鼻から捨てられます。「アレルギー」ではなく「水浸し」の状態です。

人間の「根腐れ」の症状(一部)

- 雨が降る前や台風前に体調が悪くなる。例えば頭痛・めまい・ふらつき・神経痛など。
- 胃腸が弱まり、食欲(特に朝)が落ちたり、胃が重くなったり、大便が軟便・泥状便になる
- 鼻が悪くなる。花粉症・鼻水鼻閉・咳込・耳閉・耳鳴
- 身体が重だるくヤル気がでない(特に起床時・午前中がひどい)
- 心臓病と腎臓病が悪くなると水分摂取制限です。

人間の「根腐れ」の症状(一部)

- 雨が降る前や台風前に体調が悪くなる。例えば頭痛・めまい・ふらつき・神経痛など。
- 胃腸が弱まり、食欲(特に朝)が落ちたり、胃が重くなったり、大便が軟便・泥状便になる
- 鼻が悪くなる。花粉症・鼻水鼻閉・咳込・耳閉・耳鳴
- 身体が重だるくヤル気がでない(特に起床時・午前中がひどい)
- 心臓病と腎臓病が悪くなると水分摂取制限です。

令和7年7月14日

上皇さま（91）東大病院に入院 心臓の新たな投薬治療のため 5月に診断の「無症候性心筋虚血」などが改善せず 宮内庁

7/14(月) 15:30 配信  241   



TBS NEWS DIG 

（中略）

高齢により冠動脈の動脈硬化も進んでいることが判明していて、現在、投薬治療をしながらお住まいの仙洞御所で生活されています。

上皇さまは、2012年に心臓冠動脈のバイパス手術を受け、2022年には「右心不全」と診断されていて、以降、心臓に強い負荷がかからないよう、薬の服用と水分の摂取制限を続けられています。

《結論》

自分のノドの渴きを信用しましょう。

もし身体に水分が足りなくなったり、脱水になりそうになれば、必ずノドが渴きます。水を飲みたいくなります。

ノドが渴いたら、渴いた分だけ、飲みすぎに気を付けて飲みましょう。要は「ふつうに」「自然に」しましょう。他人より飲む量が少ないからと無理して飲むことはありません。

できれば一口ずつ飲みましょう。唾液が混ざりやすく、ノドの渴きも自然に落ち着きます。ビールを飲むように、ノド越しに飲むのだけは止めましょう。

《今日からして欲しいこと》

水分を飲みながら食べることを止
めましょう

お茶は食べ終わってから、飲みま
しょう

第2章

冷たい物を飲んでも
出るおしっこは温かい

漢方では「温める」「冷やす」は
最も大切な健康の条件です。
治療においては要となります。

「年寄りの冷や水」

歳を取ったら、若者のように
冷や水(生水)を飲んではいけない
という教え

冷えるということは・・・

- ①血の流れが悪くなるということ
- ②元気がなくなるということ
- ③代謝が悪くなるということ
- ④筋肉が固まり、動きが悪くなるということ

逆に**寝る**という事は、身体を温めることです。
だから夏に薄くても掛け布団が必要です。
寝て温まり、はじめて疲れが取れます。

私は

「死んだから冷たくなった」

のではなく、

「温めることが出来なくなった
から死ぬ」

と思っています

すべての食材には熱性・寒性がある

- 私たちが食べるすべての食材には、温める性質か、冷やす性質があります。
- これは食材の温度とは、関係ありません。
- 辛い味のもの（しょうが・唐辛子・ネギなど）は冷やして食べても温まります。
- 苦い味のもの（コーヒー・ゴーヤ・ドクダミなど）は、温めて食べても冷えます。
- 味が苦手だったり、食べると気分が悪くなる食材は、ほとんどが、その食材の寒熱が自分に合っていない場合です。

冷やさないための2つの方策

•1つめ

食べる物は火を通したものを食べましょう。
体温より温かい状態で食べるのが最適ですが、
一度火を通せば、食べる時に常温でもギリ
セーフです。

生野菜は湯通しを、果物もあまり冷やさずに
食後に食べましょう(火を通しててもビタミンC
は摂取できます)。

冷やさないための2つの方策

•2つめ

「薬味」を多用しましょう。昔から食べられる「薬味」とは、冷える働きを持つ食材に、温まる働きのある「薬味」を添える事により、冷えなくなり、その上美味しくなります。まさに日本料理の素晴らしい伝統です。

代表的な「薬味」の性味帰経一覧

	性	味	帰経	効能
ネギ	温	辛		通気発汗・除寒解表
ショウガ	温	辛	肺脾胃	散寒発表・止嘔開痰・温肺止咳
かつお節	温	甘		補気血・調胃腸・壮筋骨・固歯・密腠
わさび	温	辛		散鬱・発汗・祛風・滲利・消積・消痞
からし	熱	辛	肺	温中散寒・活血消瘀・降気豁痰・止咳
紫蘇	温	辛	肺胃	発表・散寒・理気・和胃
ニンニク＊	温	辛	脾胃肺	健胃開胃・解毒殺虫
ミョウガ	温	辛		活血調経・鎮咳去痰・消腫解毒
唐辛子＊	熱	辛	心脾	温中健胃・散寒除湿・駆虫・温通瀉血
胡椒	熱	辛	胃大腸	温中・降気・消痰・解毒
山椒	温	辛	脾肺腎	除湿・温中・止痛・殺菌・解毒腥毒
シナモン	大熱	甘辛	脾腎膀胱	温陽散寒・温通経脉・解毒
マヨネーズ	温	甘酸鹹		
らっきょう	温	辛苦	心肺肝大腸	理気寛胸・通陽散結



実際の例

料理名	冷える食材	薬味
冷や奴	豆腐	生姜・鰹節・小ネギ
生姜焼き	豚肉	生姜
味噌汁	味噌	小ネギ
焼きナス	ナス	生姜・鰹節
刺身	ナマ魚	わさび・生姜
寿司	ナマ魚	ガリ(生姜)
うどん・そば		小ネギ
そうめん・ざるそば		小ネギ・生姜
カレーライス	ターメリック	らっきょう
きんぴら	ゴボウ	唐辛子
ゴーヤチャンプル	ゴーヤ	鰹節
ゆで卵	卵(白身)	黒胡椒
大根おろし	大根	鰹節

アイスクリームを食べる時は・・・

- 少量ずつ、口の中で溶かして食べてください。頭部は冷やしても比較的大丈夫な部位です。口の中で溶かすということは、唾液で温めるともいえます。もちろん少なめに食べてください。
- サボテン体質の方はヨーグルトも気を付けてください。

飲み物は・・・

- コーヒーは冷やす食材です。つまりホットで飲んでも冷えます。だからストレス時には頭を冷やしてくれコーヒーストレスブレイク出来ます。コーヒーが苦手な人は、胃が冷えている人です。無理に飲まないでください。
- 一方で紅茶は温まります。アイスで飲んでもさほど胃は冷えません。だからコーヒーが飲めない人でも、紅茶は飲めます。カフェインは関係ありません。
- 他の飲み物で冷やす性質は緑茶・ウーロン茶です。温める飲み物はほうじ茶です。麦茶・ルイボスティは「平」です。
- アルコールは冷やして飲んでもすべて温めます。

ご清聴ありがとうございました。

どうぞ元気にお暮らしてください。