

1

連載エッセイ

くらしと水 ——よもやま話



尾畑 納子

おぼたのりこ

富山国際大学 現代社会学部 教授

今世紀は「水の世紀」ともいわれ、水に関する話題が多く聞かれる。特に地球環境問題の一つである温暖化現象は気象変動をもたらし、地球上の水環境に大きな変化が起きている。たとえば砂漠化が進行することによる水不足が深刻化しているかと思えば、一方では急速な氷河の融解によって大洪水がたびたび発生して被害が出ている。同じ水の問題であっても、水の偏在化は地域によって全く異なった現象もたらされている。さらに急速な人口増加が進む地域では水不足が一段と深刻になっており、経済不況にあえぐ日本のメーカーは不足している地域へ水を供給するビジネスチャンスを探している。

富山に住む私は幸いにも生まれてからこれまで水不足の経験はほとんどなく、小さい頃は井戸水に手押しポンプを使っていたので、よく台所や洗濯で母の水仕事の手伝いをさせられた。その後は水道が敷設され、蛇口をひねるといつでも安全でおいしい水を飲めるようになったが、富山の一部では今なお立山の恵みともいえる近所の湧き水をおいしい水、霊水として飲料水に使用している。ところが東南アジアや欧米など海外に出かけるときは、必ずといっていいほどミネラルウォーターのお世話になってお

り、あらためて日本の水が安全に保たれていることを実感する。また、水に苦労している人々のことを思うと、飲水に使っている水を洗濯や入浴などにも使用するなんてもったいないとさえ近頃は感じている。

ここでは、「くらしと水」をテーマに取り上げ、水の持つさまざまな側面……水の恩恵、水の持つさまざまな機能、そして水が人に及ぼす災害、水を守る活動などあれこれ述べてみたい。

水とからだ

生きていく上で欠かすことのできない水にはご存じの通りさまざまな役割がある。水分は人間の体重の60%を占め、酸素や栄養分を体の隅々に運搬する役割の他に、体の中を循環して老廃物を体外に排出する役割、いわゆる体内洗浄の働きを持っている。また、暑いときは汗を出して体温上昇を抑える体温調節もしてくれる。通常、人は1日に約3リットル近くの水を飲み、ほぼ同量の水分を排出して体の恒常性を維持している。体の水分の2%が不足すると体調に異変が生じ始め、20%の水分が体から失われると死に至る。このように水は健康な体を維持するために重要な役割を果たす、人にとって極めて大切な存在なのだ。

最近では、健康志向への高まりから毎日欠かすことのできない水に注目が集まっている。たとえば、カルシウムやマグネシウムなどのミネラル分が多いミネラルウォーターの飲料、塩素分を除去する浄水器の使用、体内の活性酸素を取り除く還元水のような機能水、活性化水の利用など、毎日飲料するだけに人々の関心が高い。ただし、これらがどれだけ健康に寄与するかはまだ解明されておらず、今後も研究の余地がある。



イラスト：仲野順子

