

毎日たくさんの情報がほぼ一方的に テレビ・ラジオ・新聞・雑誌・広告等から送られてきます。

一方的に伝えられる・伝わる情報には偏りがおきやすいものです。

そこで情報を受け取る私達は 情報の質を判断し取舍選択する知識を持つことが必要となります。

例えば「水道水」については次のような情報があります。

● **情報 1** …… 『**水道水は危険**』

- 水道水は塩素で消毒されている
- 塩素と臭素等（農薬・パーマの第二液・写真の感光剤などに含まれる）が 反応するとトリハロメタンが発生する
- トリハロメタンには発ガン性がある

● **情報 2** …… 『**トリハロメタンの発ガン性は低い**』

- 永田親儀氏（元国立ガンセンター生物物理部部長）は< トリハロメタンの発ガン性について次のように言われています。

「トリハロメタンの含有量はあまりにも小さくこれによる発ガンの恐れはない」

● **情報 3** …… 『**水道水は発ガンを防ぐ**』

- 水道水は塩素で消毒されている
 - 塩素と水が反応すると次亜塩素酸が発生する
 - 次亜塩素酸は強力に発ガンを抑制する
- 杉村隆氏(国立ガンセンター総長)は 次亜塩酸について次のように言われています。
- 「次亜塩酸はガンを抑制する」

● **情報 4** …… 『**水道水にはマグネシウムが含まれている**』

水道水 1 リットルを飲用すると約 2 ミリグラムのマグネシウムが補給されます。

マグネシウムとカルシウムは 1 : 2 の割合で摂取するのが理想的です。

カルシウム摂取が強調される現在、マグネシウムは相対的に不足しやすい状態です。

また利尿剤や抗生物質の投与などでもマグネシウムは欠乏します。

マグネシウム不足で起りやすい症状・疾患

脱力感・皮膚のムズムズ・チクチク等の異常な感じ

しびれ・理由のない不安感や興奮・抑うつ状態

こむらがえり・不整脈・心電図異常・高血圧・心筋梗塞

食欲不振・腹痛・下痢・便秘・腎臓結石

以上の水道水に関する情報はいかがでしたか。

情報 1 のみしか知らなければ「水道水は危険」という結論になりますが、 情報 2 を知れば「水道水の危険性はない」ということになるでしょう。

さらに情報の 3 や 4 を知っていれば「水道水を飲用しよう」となるのではないのでしょうか。

情報の質を判断し取捨選択する方法は科学的なものがベストではないでしょうか。

今年も科学的な情報をお伝えしたいと考えています。

知識は力なり。
