

## 還元水(アルカリイオン水)に関する注意事項

### ■還元水(アルカリイオン水)の飲用

- 初めて飲用する場合は、中性に近い pH8.5 でコップ一杯程度から飲用すること。
- 体を慣らすため一週間後に pH9.0 で、そのまた一週間後に pH9.5 とすること。(pH9.5 が適値)
- お薦めの飲み方は、一日コップ5杯。目覚め、朝、昼、夜と寝る前に各1杯ずつ。
- できるだけ、できたての還元水(アルカリイオン水)を飲用すること。

### ■還元水(アルカリイオン水)の飲用量

- 1日あたり1000ミリ～2000ミリリットル程度を適量とします。

### ■その他の注意事項

- 医薬品を還元水(アルカリイオン水)で飲まないこと。(薬は浄水で飲むこと)
- 赤ちゃんの粉ミルクには、還元水(アルカリイオン水)を使わないこと。(粉ミルクは浄水で溶くこと)
- 医師の治療を受けている人や体に異常を感じている場合は、飲用前に医師に相談すること。
- 腎臓に障害がある人は、飲用前に医師に相談のこと。
- 腎不全やカリウム排泄障害などの腎疾患の人は、還元水(アルカリイオン水)を飲用しないこと。
- 飲用して体に異常を感じたときは、医師に相談すること。

	飲用方法または注意事項	科学的根拠・理由など
飲用のpH値	アルカリイオン水のpH値は、pH9.5を適値とすること。	臨床試験により、安全性・有効性が科学的に確認されたpH値。
飲用量	1日あたり500～1000ミリリットル程度を適量とする。	臨床試験で実施した、1日あたりの飲用量。
飲用方法	初めて飲用する場合、中性に近いpHで少量から飲用すること。	体調によっては、高いpH値が合わない場合も考えられるため。
	できるだけ、できたてのアルカリイオン水を飲用すること。	科学的な検証では、できたてのアルカリイオン水(生成して24時間以内)で評価。
生成方法	飲用適の水(安全な水道水など)を使用すること。	飲用不可の水を飲めるようにはできない。
	1ヶ月に1回以上、pH値を確認すること。	飲用適値であることを、使用者も定期的に確認すること。
その他の注意事項	医薬品を生成水で併飲しないこと。	アルカリイオン水で医薬品を飲用した場合の影響については確認されていないため。
	医師の治療を受けている人や、身体に異常を感じている場合は、飲用前に医師に相談のこと。	医薬品との併飲を防止するため。また、胃腸症状を生じさせる原因には、多様な病気があるため、医師の判断に委ねるべき。
	腎臓に障害がある人は、飲用前に医師に相談のこと。また、腎不全やカリウム排泄障害などの腎疾患の人は、アルカリイオン水を飲用しないこと。	臨床試験においてpH11飲用時に、症例は少ないながらも、血清カリウム上昇が見られた報告もあるため、より安全性を配慮して注意表示するもの。(pH10以上の飲用禁止も同様)
	pH10以上は飲用不可であり、直接飲用しないこと。	
飲用して身体に異常を感じたとき、または、飲用し続けても症状に改善がみられないときは、医師に相談すること。	胃腸症状を生じさせる原因には多様な病気があるため。	

参考: JIS T 2004:2005 「家庭用電解水生成器」