

徹底検証

# 効くのか？

# 水素水は 本当に

話題沸騰の  
アンチエイジング



アルミパウチ容器に入った「KIYORABI」

美肌、メタボ、認知症、動脈硬化、セックス…

「スーパーにもコンビニにも売っていない。水素水はどこに行けば買えるのか」「私は糖尿病なんだが、飲んだほうがいいのか」  
小誌が水素水を取り上げて以来、編集部には問い合わせの電話が殺到（十月十一日号「大流行「水素水」でセックスレス解消！」。複数の水素水メーカーでは品薄

## 医療情報の ウソとホント

状態が続き、注文しても三〜四週間待ちに。また、都内の水素吸入バーには客が列を成し、ついには機械が故障してしまったという。

これまでは美容目的のみ注目されていた水素水だが、夢のアンチエイジング商品として、その需要は老若男女に広がった。

ただ残念なことに、玉石混淆でインチキ商品も多い。では、どうやって選べばいいのか。どこで買えるのか。本当に効果はあるのか——。今回はそんな疑問にお答えしよう。

### 水素水の基礎知識

水素水は、最初から水素を含んで湧き出ている天然の水ではない。あくまで人

工的に作られた水である。水素水「KIYORABI」を製造販売するKIYORABI（熊本泉）の広報担当が説明する。「汲み上げた地下水に、圧力をかけて水素ガスを溶かし込んで作ります。弊社では、国際特許である加圧式水素溶存方法を採用しています。約三秒の加圧で一気に入に水に溶け込むのです。水素を逃がさないようにアルミパウチ容器に封入し、出来るだけ早くお客様のお手元に届くよう発送しています」

### 水素はなぜ体にいい？

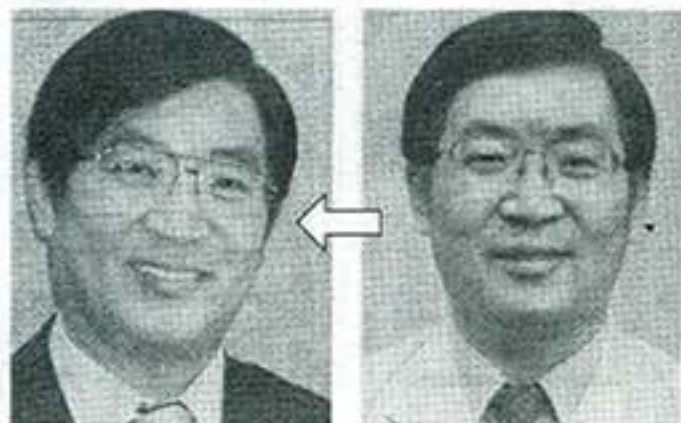
水素の健康面での効果が

小誌が取り上げて以来、問い合わせが殺到、商品は品薄状態になるほどの「水素水ブーム」。

美肌からEDまで、そのアンチエイジング効果は様々だと言われているが、医療現場でも

驚異的な臨床結果が出ているという。今回はそのメカニズムから購入法までを徹底解説！

太田教授の眉間のシミに注目



注目されるようになったのはこの数年。細胞生物学の権威、日本医科大学大学院の太田成男教授らの研究グループの論文が世界的な医学誌『Nature Medicine』に掲載され、医学的効果が知られるところとなった。以来、国内では約四十の大学や研究所が研究を始め、現在では二百五十本近くもの論文が発表されている。

太田教授が説明する。

「まず、水素は体内の活性酸素を除去します。活性酸素は肉体を老化させ、さまざまな病気の原因にもなりますが、なかでも一番の悪玉活性酸素である『ヒドロキシルラジカル』に水素は

よく反応します。この『ヒドロ』と水素が化学反応を起こし、結果、体内で水に変化するのです。さらに、水素は体内に素早く入っていきます。ビタミンや内服薬などは胃で吸収され、血液に溶けて循環しますが、

## 水素化マグネシウムの入浴剤も

医療現場で驚きの結果が

現在では、さまざまな疾患に水素を活用出来ないかと研究が進められている。

慶大と日本医大が共同で行った動物実験は、心肺停止からの蘇生後、脳や心臓が受ける障害を水素ガスで抑制させる研究だ。

「心肺停止状態になると、全身の臓器が虚血状態になります。そこで心肺が再開すると全身に発生した活性酸素によって、脳などへの障害が悪化することが多く見られます。それを出来るだけ抑えようと、低体温療法が用いられていますが、動物実験では、水素ガスを使えば、低体温療法に匹敵する効果が出ています」

水素は細胞そのものに染み込む。ですから血管がない部位、たとえば関節の軟骨などにも届きます。また、血液脳関門によって薬などが到達しにくい脳にも入っていく。そうした先で活性酸素を除去するのです」

(慶大・佐野元昭専任講師)

同様に、心筋梗塞や脳梗塞の治療の過程で大量に発生する活性酸素を水素を使って取り除くことが研究されているという。

静岡県にある西島病院は、倫理委員会で審査が通った後、脳梗塞患者に水素ガスを使った治療を同院限定で行っている。

「初めて行った治療は昨年のこと。脳梗塞が脳幹部にある患者さんに、約三％の濃度の水素ガスを一日三十分、二回吸入してもらった。これを連続して一週間実施したところ、水素ガスを使った患者さんの病変に著しい改善が見られました。現在では、梗塞の場所は特定せず、百例を目標に

治療を行っています」(脳神経外科・小野博久医師)

福岡県にある原土井病院の石橋徹医師(リウマチ科・整形外科)は次のように話した。

「昨年より関節リウマチの治療の一つとして、主に補助的に高濃度水素水を使っています。リウマチの炎症を慢性化させる原因の一つに活性酸素があります。そこで、一日に五百ミリリットルの水素水を一、二本飲んでもらいました。患者さんによってはリウマチの炎症が軽減されました」

順天堂大学では、パーキンソン病患者に約一年間、毎日一リットルの水素水を飲んでもらうという臨床試験を行なった。

「ただの水を飲んだ人に比べ、水素水を飲んだ人たちは、症状進行について、統計学上有意といえる差が出ました」(順天堂越谷病院神経内科・頼高朝子医師)

岡山大学では、ラットを使った実験で、水素水は歯周病の炎症を抑える効果があることを発表している。もちろん水素がすべての

患者に効くということではないが、一定の効果は認められているようだ。

どう摂取すればいいか

最近では、「水素水サーバー」を設置するところも増えている。

「現在、フィットネスクラブや温浴施設など全国四百箇所に設置されています。百円で五百五十ミリリットルの水素水が出ます。専用のボトルに入れて飲用してもらおう形になっています」(水素水サーバー「リアルドラフト」を製造・販売する株式会社ササキ)

水素水以外にも水素を摂取する方法はある。最近では、水素化マグネシウムを使った入浴剤が発売されている。これはマグネシウムに水素が吸蔵された新物質。水と反応して水素が発生するという。

「水素の風呂に入ると、全身から水素を吸収することができます。ただの温水のお風呂よりも、血管が拡張し血流が良くなることわかっていきます」(太田教授)

また、数種類の水素サブ



**美肌効果は本当か**

水素化マグネシウムが配合された化粧品も販売されている。同化粧品を販売するH2ML社の担当者の話。「お肌のトラブルの多くは、活性酸素による酸化と炎症が原因です。皮膚などにある酸素に紫外線が当たると、活性酸素の一種である一重項酸素が発生します。これがさまざまな肌のトラブルを引き起こすのです。水素には酸化、抗炎症、抗アレルギーと、代謝を改善させる効果があります。実際、メラニン溶液に水素を加える実験を行なうと、水素はメラニンを分解しま

リメントも流通しているが、後述のように、実際には水素が発生しないインチキ商品もあり、注意が必要。

水素水サーバー

した。ですからシミ、しわ、肌のくすみ、あかみなどに効果が期待できます」百五十ページ上の写真を見てほしい。両方とも太田教授の顔写真だが、右は五十四歳、左は現在(六十一歳)である。この間、太田氏は実験のために水素化粧品を試用していたというが、たしかに眉間のシミが消えている。

**セックスとメタボ**

「顔にクリームを使ってみました。すると確かにシミが消えていったのです。周囲に写真を比べてもらいましたが、若返っていることに、皆びっくりしていましたよ。また、家内が肘をぶつけてアザを作ったとき、アザの半分だけクリームを塗ってもらいました。すると、見事にその部分だけ先にアザが消えました」

前回、水素水を取り上げた記事では、「長年、セックスストレスだったが、急にムラムラするようになった」などの声を紹介した。七十代のある元官僚は、「水素水のお陰で俺は現役だ」と

豪語したが、それは水素水による動脈硬化への効果によるものと考えられる。今回の取材では、こんな話も聞くことができた。

「自分は、水素水よりも、水素入浴剤の風呂に入ったときの方が効きました。実

**インチキは謳い文句でチェック**

「肥満マウスに同じだけの餌を与えた場合、水素水を飲ませた群は普通の水を飲ませた群に比べ、血糖値は一九%、インスリンが三九%、中性脂肪は二五%、体重は一五%減少する結果が出ました。また、高脂肪食を与え、水素水を飲ませた群は水素水を飲んでいない群に比べ九%寿命が延びる結果でした」(太田教授)

**認知症、動脈硬化にも**

認知症の実験で、狭いところに閉じ込めてストレスを与え、マウスの認知を低下させる。だが、水素水を与えたマウスは認知が低下しないという結果が出た。「さらに遺伝的に動脈硬化になりやすいマウスに、一

際、お湯に浸かっていると、そこから、ムクムクし始めたんです。普段は一回しか無理なのに、その晩は二回戦もOKでした」(四十代男性)

EDの原因にもなる生活習慣病、さらには平均寿命にも効果が見えた。

定期間、水素水を与えたところ、それ以外のマウスと明らかに差が出ました」(同前)

筑波大学の研究では、運動部の学生が練習前に水素水を摂取したほうが、そうでない学生よりも乳酸の上昇が抑えられ、筋電図の周波数解析でも筋肉疲労が抑えられた結果が出たという。

**どうやって購入する？**

現在、水素水は基本的に通販での販売が主流となっている。商品を選ぶ際は容器の形態が一つのポイント。ペットボトルではポトリング時には水素があったとしても、手元に届くころには抜けてしまう可能性が高い。理想的なのは水素を通過さ

せないアルミ。それも缶よりもパウチタイプの方が容器内の空気が少なく、それだけ水素の抜けが少ない。だが注意も必要だ。特に商品の謳い文句。

「マイナス水素イオン、活性水素、プラズマ水素といった表記のものは、疑ってかかったほうがいいでしょう」(同前)

入浴剤や水素サプリといった商品はどうか。

「入浴剤については、いまのところインチキな商品は見当たりません。サプリメントですが、サンゴカルシウムを使った商品は水素発生が確認されませんでした。また、フラナガン水素というものが輸入販売されていますが、これは水素がきちんと発生します。ただ、この中身はシリカとも言われますが、よく分らないのが実情。現在、水素吸蔵新規物質のサプリメントの開発が進められていきます。サプリは今後に期待すべきでしょう」(同前)

未知な部分も多い水素水。驚くべき効果は今後さらに証明されるかもしれない。