

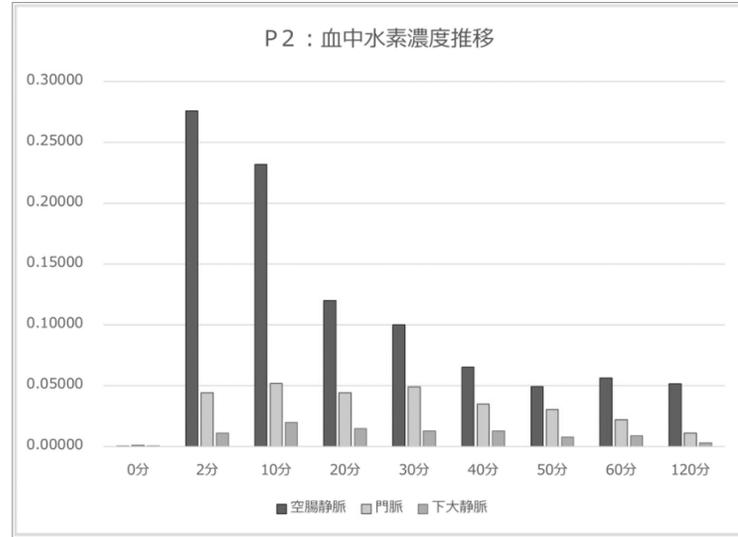
水素水を飲用したときの水素の体内への吸収・分布が明らかに!

これまで、健康志向の高まりから水素水の愛飲者は年々増加傾向にありましたが、水素水の水素は本当に吸収されるのか、等の疑問に対する明確なエビデンスがないことが課題でした。

そんな中、昨年11月に慶應義塾大学医学部内科学教室(循環器)の市原元氣助教授、佐野元昭准教授らは、株式会社ドクターズ・マンとの共同研究で、水素水飲用後に小腸からどのように水素が吸収、分布されるのかを明らかにするために動物を使用した臨床試験を行いました。空腸静脈(小腸の一部で、栄養を吸収する器官)、門脈(肝臓に繋がっている血管の一つ。消化管・腹部臓器から出てきた静脈が集合した血管)、肝下大動脈(肝臓の下にある大動脈)、頸動脈(頭頸部に血液を送る首元の太い動脈)に採血用のカテーテルを挿入し、水素を含むブドウ糖液を飲用させ、血中水素濃度測定しました。その結果、空腸静脈においては飲用前の約138倍、門脈においても飲用前の50倍もの水素濃度上昇を確認し、水素500mlの飲用後120分にわたって十分な量の水素が肝臓へ供給されることも科学的に証明しました(頸動脈では検出なし)。

肝臓は代謝、毒素、乳酸といった疲労物質の分解、たんぱく質の分解、コレステロール濃度の調整などを担う重要な臓器です。水素水の摂取が重要な臓器である肝臓に対し、水素を供給している、とこの臨床試験により証明されました。

2021年11月14日(英国時間)『Heliyon』電子版より



健康ライフ

東洋医学からみた健康法とは



東洋医学である漢方をみなさまどう捉えていますか?漢方とは、日本の伝統医学です。奈良時代に中国から「古代中国医学」が日本に伝来した、とされていますが、その後、日本人の気質、体質、風土の影響を受けながら日本独自に発展してきた考え方、方法論を指します(ちなみに、中国の伝統医学は「中医学」と呼ぶ)。

漢方の考えでは、人間のカラダには「五臓六腑」という生理機能があり、「気・血・水」という3つの要素で人はできている、としています。そのすべてが陰陽の関係性を持ち、バランスがとれた「中庸」の状態を健康と捉えます。自身の心の状態、身体の状態から診断ができ、自分の体質を日本人独自の医学観点から掴むことができる漢方を取り入れてみると、自分のトリセツが手に入られるかもしれません。参考文献: 東洋医学の健康診断は何を診ているの? 数値に出ない「未病」発見法とは | PRESIDENT Online(プレジデントオンライン)

著書:『ムリなく健康体&つや肌に変わるうおい漢方』 著者:大塚まひさ

- 肝... 血の貯蔵、気血の巡りを調節
 - 心... 意識と精神、血の生成と運行
 - 脾... 消化機能
 - 肺... 呼吸、気の生成
 - 腎... 成長・発育・老化に関わる、水の代謝
- 相生(相手を生み、育てる)関係
— 相克(相手を抑制する)関係



診断基準の一つである「肝」のご紹介

肝のはたらき・・・老廃物の浄化、血液の貯蔵・供給、気巡りの調整、自律神経、情緒の安定、運動機能の調整
肝の不調のサイン・・・イライラする、怒りたくないのにヒステリックになる、目の乾燥や充血、視力低下、目の周りが痙攣する、爪が弱くなる、爪の表面が凸凹する、足がつる、疲れが残りやすい、喉がつかまったかんじがする、わき腹や胸が張って痛い(目、爪、筋肉、筋、腱の不調)
肝を調整するもの・・・食べ物→酸味のあるもの、香りのよいもの、青色(緑色)のもの ライフ→ストレスのもとをなくす、風に当たらないようにする、夜中の1~3時に熟睡、柑橘系のアロマオイル、呼吸を深くする

MINTECH
株式会社ミンテンテック
〒130-0022
東京都墨田区江東橋4-24-5
協新ビルディング401号室
TEL 03-5669-0986
FAX 03-5669-0987
E-mail: info@mintech.ne.jp
https://www.mintech.ne.jp/

編集後記
薫風爽やかな季節を迎えましたね。皆さまいかがお過ごしでしょうか。水素水や水素吸入の効果については人それぞれ感じ方が違うようですが、科学的エビデンスが明らかになるにつれ、水素を取り入れる人が増えるのではないのでしょうか。弊社としても、水素を通して人々の健康へのお手伝いができれば幸いです。

