



Q1 水素バスの効果的な入浴方法があれば教えてください。

Answer 水素浴は少しぬるめの湯(40℃)でゆっくり長湯するとより効果的です。十分に水素(H₂)を吸収するには、少なくとも10分以上の入浴をおすすめしますが、初めは体調に合わせ、無理せず足湯や半身浴等から、無理のない範囲でお楽しみください。また、いったん休ませてから再び入浴するのもよろしいでしょう。

大切なのは、ぬるめの湯に長湯する!(うっすらと汗が出るまでがまんです!)ことです。あついお湯にさっと入るカラスの行水では、「水素浴」するにはあまりにもったいないことです。温泉に入るのと同じように、ゆったりと水素の泡を楽しんでください。読書やラジオを聞きながら、入浴するのもおすすめです。

水素バスは最初勢い良く水素を発生させます。その際、鼻や口から水素を思いきり吸入するのも効果的です。しばらくすると水素の勢いも小さくなり安定してきますが、この状態で、小さな泡の水素が約5時間以上も発生し続けます。水素は全ての経皮から吸収されますので、この状態でも十分体内に吸収され、細胞のすみずみまで到達します。そうすると、湯上がりに劇的な効果がでます。身体がポカポカとそれはまるで身体の芯からわき上がってくるあたたかさです。少し汗をかくかもしれませんが、その際はきちんとタオルでぬぐってください。

水素バスで水素浴をすると、とにかく湯冷めをしません。身体の芯がぽかぽかとあたたかいので、気持ちよく眠ることができます。

Q2 水素浴後の感想は?

Answer なんといっても一番多い感想は、『とにかく身体がポカポカあたたまる』です。

- ①お風呂あがりは全身ぽかぽか湯冷めせず、身体が軽くなる。
- ②身体がぽかぽかとあたたまり、すぐに眠れ朝までぐっすり。
- ③まるで温泉に入ったときのよう、に、たまった疲れがふぎとんでリフレッシュする。
- ④肩のコリやヒザの痛みがやわらいだ。
- ⑤肌がすべすべしてうるおった。
- ⑥髪にリンスがわりにかけると、パサパサしない。
- ⑦水素バスの水素浴を毎日続けたら、2ヶ月で4キロのダイエットに成功した。
- ⑧残り湯がまったく臭わない、お風呂が汚くならない。などのお声をいただいています。

体験談はいろいろ個人差があるので、『効果』という表記はできません。さらに薬機法により、表記はできませんが、水素による医学分野への応用は、世界中の大学や研究機関で発表されており、実際の医療機関でも、すでに各疾患の治療に使われはじめています。

Q3 水素バスはどんな人にすすめですか?

Answer 水素バスはどなたでも、まるで温泉浴のように楽しんでいただけます。
冷えてお悩みの方／身体が冷えてなかなか眠れない方／疲れがとれない方／身体の緊張感がとれない方／肩こりや関節痛にお悩みの方／ストレスがなかなか解消できない方／アトピー、ダイエットなどでお悩みの方
以上の方には、特におすすめいたします。

冷えは万病の元、ともいいます。また、睡眠は、健康にとって、大切な要素のひとつです。水素浴で身体を芯からあたためて、ぐっすり眠ってたまった疲れをとってください。

Q4 水素がダイエットや美容にも良いと聞いたのですが、本当ですか?

Answer 水素は代謝を高めるたんぱく質をつくる遺伝子に働きかけ、少しでもスイッチをオンにしてくれるので、脂肪が燃えやすくなるのです。つまり、身体の中に浸透した水素が細胞の中の遺伝子に指令を出して、脂肪を貯め込む前に「脂肪を代謝するやせる体質」を作っていると考えられます。

美容においては、学会でも、保湿・美白の効果が報告されているように、大きな効果が期待できます。シワの原因でもあるお肌の乾燥は、真皮で活性酸素が増えてコラーゲンの産生が抑制されたり、ターン・オーバーの乱れを招いたりして、水分の保持ができなくなることが原因の一つです。また、シミやくすみは、活性酸素と脂質の結合による過酸化脂質と活性酸素によるメラニン色素の増加が原因。つまり、保湿も美白も、悪玉活性酸素が元凶なんです。

水素はその強い酸化還元力(抗酸化作用)で、悪玉活性酸素を無害な水に変えてくれるのです。加えて水素には抗炎症、抗アレルギー作用もありますので、アトピーや肌荒れにも威力を発揮します。水素は、まさに美肌のためには欠かせない物質であるといえるでしょう。

Q5 追い炊きはだいじょうぶですか?

Answer はい、大丈夫です。お風呂は還元水になっていますので、汚れて酸化したパイプも還元してくれます。

もちろん、残り湯を洗濯の水にもお使いいただけます。

Q6 使用後は、そのままにしておいてもいいですか?

Answer 不織布から内容物が漏れる恐れがありますので、使用後の水素バスを水中に**24時間以上放置しない**でください。ご使用後は、本体が熱を発していないことを確認の上、取り出してください。