

# 研究室からちょっとひとこと 2021春

## 「毎日1時間の水素吸入で血圧が下がる!!」



### 水素吸入とは。

水素で「活性酸素」除去! 病気の改善・予防、疲労回復、若返りに水素吸入療法

会員のみなさまはもうよくご存知かと思いますが、空气中の酸素によって、金属が酸化してサビるように、私達の体も、**活性酸素による酸化によって老化が促進**します。お肌のシミやシワなどの外見上の老化はもちろんのこと、脳卒中、心筋梗塞などの動脈硬化性疾患や癌などの病気の原因のひとつにもなっています。

水素分子は、最も強力な酸化力をもつ「悪玉」活性酸素であるヒドロキシルラジカルと反応して**無毒化**します。(最終的には水にしまいます)また、「善玉」活性酸素には反応しないため、**副作用はありません**。

「水素吸入療法」ではこの水素をカニューレ(吸入チューブ)を使って鼻から吸入します。鼻粘膜には毛細血管が多数あるため口からの吸引に比べて、**吸収性、吸収スピードが高い**と言われています。

疲労回復、若返り、美肌などの効果が期待でき、継続的に受けることで、より効果を実感いただけます。

そして今、さらに水素は進んでいます…

昨年11月27日には慶応義塾大学医学部内科学(循環器)教室をはじめとしたグループと日本獣医生命科学大学との共同研究により、毎日1時間の水素吸入が自律神経のバランスを整え、**降圧効果を発揮**するとの研究結果を発表しました。なお、下記URLにて詳しいプレスリリースもご覧いただけます。

<https://www.keio.ac.jp/ja/press-releases/-files/2020/11/27/201127-1.pdf>

大事なのは、水素が**自律神経の調整**をしてくれるということです。自律神経とは**自分の意思や外からの作用に影響されない**ので、逆に言うと、自分ではどうすることも難しいという事です。

1日1時間の水素吸入をするだけで、副交感神経優位になり、ストレスも消え、血圧も下がり、よく眠れるようになります。

