

研究室からちょっとひとこと 2022夏

ハーバード大とソルボンヌ大の最先端研究でわかった

人は毛細血管から若返る～老けない人は毛細血管も若い～



新常識!

健康長寿のキーは毛細血管にあり

ハーバード大医学部根来秀行教授によると、『健康長寿ということ考えたとき、最も重要なのは血管、なかでも全身の血管の99%を占める毛細血管です。動脈や静脈が高速道路だとすると、毛細血管はそれぞれの家(細胞)まで伸びている一般道です。例えば、自宅まで宅配便を頼んでも、ちゃんと届くのは家の前まで道路が通っているからです。毛細血管が重要なのは最後に細胞に酸素を届け、汚れた老廃物をもたらっていく役割をになっているのです。』と述べられています。毛細血管は20代に比べ、60代では4割も減ってしまいます。

「ゴースト血管」をご存知ですか? 「ゴースト血管」とは、毛細血管の血流が減少したり滞ったりして、血流が止まってしまった血管のことをいいます。「ゴースト血管」になると酸素や栄養素が細胞に届かず、また溜まった老廃物も回収されません。まさに細胞のゴーストタウン化が起きてしまうのです。

お肌でこのゴーストタウン化が起きると、シミ、シワ、たるみ、冷え、白髪の増加といったいわゆる「老化」が促進されてしまいます。

「毛細血管は回復できる!」

朗報です! 前述の根来教授によると、『毛細血管はいくつになっても自分で回復できます。その再生のキーとなるのが自律神経です。毛細血管は自律神経でコントロールされています。自律神経は自分の意思ではどうにもできない神経ですが、「よく眠る」こと、そして「朝起きたら日の光をあびて、夜は早く眠る」という規則正しい生活をすることによって正常化できるのです。』とのこと。

そこで水素バスの登場です!

夜の水素バス習慣で若さを保ちましょう

毎日の水素浴習慣をつけられた方々から「朝までぐっすり眠れるようになった」「最近お肌がキレイね。何かつけているの?とと言われる」などのお声が届きます。

これは水素バスの水素浴効果によって「体があたたまり」「自律神経が正常化して血管のゴースト化を正常化してくれている」ことに基づきます。

その仕組みはつぎのとおりです。

水素バスで水素を体内に取り込むことにより

副交感神経が高まり、毛細血管が開く



毛細血管が開くと全身の血管がゆるむ



酸素や栄養素、ホルモンが体の隅々まで届く



眠っている間に体の修復・再生が進む

1日1回水素バスで
38℃15分の入浴
を習慣にしましょう。



細胞が修復されるのは、夜眠っている時です。ですから、毛細血管若返りのヒントは夜の水素バス習慣にあるといえるでしょう。みなさんも夜の水素バス習慣で毛細血管を開いて、若さを保ちましょう。