

人生100年  
時代です

# 研究室からちょっとひとこと 2023春 純選会員のみなさん！『水素』を使って 100歳長寿(センテナリアン)をめざしましょう！



## 老化や病気の原因といわれている、慢性炎症。 がんや生活習慣病など病気の発症にも関係。

最近の科学で、100歳になっても元気である人と、残念ながらそこまですけない人との違いがわかってきました。そこには「犯人」がいたのです。その犯人は、「かくれ炎症」。体内に潜む小さな小さな炎症で、『慢性炎症』ともいいます。

炎症は、体を守るために免疫機能が働くことで起きる防御反応。炎症というと腫れたり、熱をもったり、痛くなったりするイメージがあるかと思います。通常は数日から1週間程度でおさまります。これがいわゆる急性炎症です。

しかし**慢性炎症**は軽度の炎症が体内で長期にわたってじわじわと続く状態で自覚症状はほとんどありません。また、必ずしも特定の細菌やウイルスの感染によって生じるわけでもありません。

**慢性炎症**は気づかぬうちに増殖し、体のあちこちに移動して悪さをします。最初小さく、くすぶっているだけだったのが、徐々に体の中にひろがっていき、大きくなり、やがては取り返しのできないほどの大火事になります。それが「老化」や「病気」なのです。生活習慣病や一部のがんも慢性炎症を基盤として発症する病気のひとつと考えられています。つまり、**慢性炎症**が体を老化させ、病気を引き起こすのです。逆に言えば、**慢性炎症**を抑えれば、体の老化や病気はかなり抑えられるという訳です。

## 100歳長寿(センテナリアン)はその 『慢性炎症』が圧倒的に少ない

センテナリアンは**慢性炎症**の程度がわかる「高感度CRP」の値が圧倒的に低いことが調査でわかりました。CRPとは、健康診断の血液検査で調べられる検査項目のひとつ。この数値が高いと体に炎症が起きているということです。実際センテナリアンの方々は、そのCRPの数値が「0.03mg/dl」程度に抑えられています。正常値が「0.3mg/dl」程度ですから、なんとその10分の1。やはり相当に低い数値です。

ではどうしたら、この**慢性炎症**を抑えることができるのでしょうか。その担い手として期待されているのが**水素**です。**水素**は体の炎症を抑えることができます。**水素**を利用して体の炎症を消していきましょう。そしてあなたもセンテナリアンになることができます。がんばりましょう！

人生100年の健康づくりに医師がすすめる

最強の  
水素術



オススメ!

人生100年の健康づくりに  
医師がすすめる最強の水素術

サンライズパブリッシング (2023/3/2)

著者の宮川路子医師が水素のさまざまな効能から取り入れるポイントまで、この1冊でまるっと解説されています。水素・栄養療法の最強バイブル！