

めざせ！
セテナリア

研究室からちょっとひとこと 2024春 なるべく薬を飲まない。水素で真の健康な生活を。



年齢とともに血圧が上がるのは自然のこと

私は約20年、水素三昧の生活をしています。仕事柄、毎日水素水を飲み、水素サプリを食べ、様々な水素吸入器で吸入し、夜は「水素バス」で水素温泉を楽しむ。そのおかげで、今年74歳になりますが、これまで医者にかかったこともなく、薬も飲んでませんが1回もありません。しかし、2年に1度の無料検診は受けています。その理由は、血液検査での数値、血圧の数値の自らの変化を統計学的に追っているからです。

今回、血圧の数値が155でした。2年前は144でした。すると医師が、「血圧が基準値より高いので、お薬を処方します」と言ってきました。私はもちろん断りましたが、医者から「あなたは高血圧です。血圧を下げるお薬を飲みましょうね」と言われれば、素直に言うことを聞いて、飲まなくてもいい薬を服用してしまう人も多いのではないかと思います。

そもそも、**加齢と共に血圧が上がるのは普通のこと**で、昔は年齢+90が正常値といわれていました。最近では、降圧剤をいたずらに使用させることの副作用を問題にする医師も増えてきています。詳しくはこちらの書籍を参考にしてみてください。

高血圧はほっておくのが一番

医師 松本 光直 著 講談社+α新書

高血圧は薬で下げるな

医師 浜 六郎 著 角川oneテーマ21

水素はリスク予防の最強の健康法

日本高血圧学会は、1999年にそれまで180だった血圧の基準値を140に、2009年にはさらに120に下げました。120という低い値に下げたことにより、いわゆる高血圧患者は急増、今や4300万人(日本人3人に1人)が高血圧患者に仕立てあげられました。医師は自動的に**副作用のリスクもある降圧剤**を処方し、その結果、製薬会社の降圧剤の売上は20年前の200億円から1兆円へ。これは製薬会社、医療機関、厚生省までが、金儲けのために一律120という異常なほどに低い基準値へ下げたと判断せざるをえません。

水素は全く副作用がありません。1日たった1時間の「水素吸入」でリラックス神経と言われる副交感神経を優位にするため末梢の毛細血管の血流が増え、その結果**血圧も自然に調整してくれる**という慶大医学部の研究報告もあります。

水素研究者の法大教授の宮川医師は、「水素の吸入」「水素バス」は、血流を良くし、劣化した毛細血管を再生し、体温を上げ、がん、脳の病気、心筋

梗塞などあらゆる病の**リスク予防となる最強の健康法**だと述べられています。

人生100年時代、いたずらに薬を服用するのではなく、副作用のない安心・安全な水素で真の健康な生活を送ってください。

