

なかなか  
眠れない

## 研究室からちょっとひとこと 2025新春

「なかなか眠れない」「夜中に6回もおしっこに」「サプリが全然効かない」



夜中に6回も  
おしっこに

# どれも解決できます！ 毎日ぬるめの長湯の水素バス！

サプリが  
効かない

### なかなか眠れない原因は身体の冷えだった！

最近これらのお悩みが、水素バスで解決したというお声をいただいています。実は、これらの主な原因は「冷え」。

夜になると、人のからだは手足から放熱することで深部体温を下げ、“休息モード”に切り替わるようにできています。冷え性の人は、この体温調節がうまく機能しないために、寝つきがわるい、眠りが浅いなどの睡眠不調に陥りやすい傾向にあります。また、本来、夜には、活動モードの「交感神経」優位から、リラックスモードの「副交感神経」に切り替わりますが、からだがか冷えていると、交感神経が優位に働き続け、なかなか寝付けられないということに……

水素バスから湧出する水素(H<sub>2</sub>)は、私たちの意思ではどうしようもできない自律神経のうち、ゆったりリラックス効果をもたらす睡眠モードの副交感神経を活発化してくれます。その結果、体の血管の9割をも占める毛細血管の血流が増え、切れてしまったゴースト血管も修復し、からだの隅々まで血流が届くようになり「冷え」が改善されるのです。

### 水素バスでゆっくり長湯。水素チャージで良質な眠り

「冷え」は病気ではありませんから、むやみに薬を使わないで、ぜひ、ぬるめ(39度～41度)の水素バスでゆっくりと長湯してみてください。(できれば30分以上)カラスの行水ではダメです。ぜひ長湯して、歌を歌ったり、ラジオを聞いたりして、時折首までつかって、お風呂の中で浮力を感じてください。

水素バスが唯一無二であり、他の入浴剤と違うものである理由は、唯一、「水素ガス」だけを出すということです。水素バス独自の水素発生剤から出されるのはまさに「水素ガス」だけ。他の入浴剤は、温泉成分と思われる化学物質をお湯の中に溶かしているだけです。

その点、水素バスのお湯の安全性は、食品分析センターでもお墨付きをもらっています。そこがいわゆる一般的な入浴剤を入れたお湯とは全く違うところです。

ポイントはとにかくゆっくりぬるめのお湯で長湯すること。良質な睡眠がえられるよう、入浴時間を楽しんでください。水素バスでゆっくり長湯すると、湯冷めしませんよ。