



特別
企画

毎日の水が健康をつくる

水素水と健康

生命の根源である水。その水が人間の健康の鍵を握っているかもしれません。万病の元といわれる活性酸素を除去してくれる水があるのです。活性酸素は文字通り「活性のある酸素」です。酸素のもつ「酸化作用」は、生命活動に不可欠ですが、ものを燃やす、金属にサビを作るなどの働きがあります。活性酸素はこの酸化作用がとくに活発な酸素で、遺伝子（DNA）に傷をつけ病気の原因を作ってしまうと言われていています。私たちは食べ物を口から摂取し、肺から送られる酸素で燃やす（酸化させる）ことで生命代謝を営んでいますが、その際に一種の燃えカスのようなものとして発生するのが活性酸素です。肺から吸い込んだ酸素の2%は活性酸素になるとされており、毎分約40cc、1日に換算すると約57,600ccもの活性酸素が発生している計算になります。

そんな活性酸素を処理する方法があります。酸化作用の反対は「還元作用」であり、この還元作用を持つのが水素です。水素分子は「 H_2 」ですが、原子である「 H 」は還元作用により強力で、「活性水素」とも呼ばれるそうです。水素水の飲用で取り入れた水素分子は、体内で水素原子（活性水素）に分解され強力な還元作用で活性酸素と結合して無害安全な水にし、尿や汗として体外に排泄してくれると考えられます。ですが、この「活性水素」は、天然水、水道水、ペットボトルの水など一般的な水にはほとんど含まれていません。水の中で、水素は酸素と結合しており、独立した形で存在するのは困難なのです。

そこで、水素が豊富に含まれた水を摂取する必要があります。いま話題の「水素水」です。現代ではさまざまな水素水関連商品が流通しています。水素水研究のパイオニアといわれる林秀光医学博士は、水素を豊富に含んだ水による消化器官の浄化を説きました。口から摂取した食物は胃や腸で消化され、腸壁で吸収され、消化管→門脈→肝臓という経路をたどります。その後、肝臓→肝静脈→大静脈→大循環→全身器官へと行き渡ります。「肝臓は一種の関所であり、肝臓以前を川上、以後を川下とするなら、現代医学は川下の汚染に対応しているにすぎない」というのが林秀光博士の見解です。根本を断つには、川上の汚染、つまり胃腸内に取り込まれた食物の異常発酵を避ける必要があるということです。そのために水素水が用いられます。体内の上流をきれいにすることで、さまざまな病気の予防が期待されるのです。



「温故知新」マネージャー
「セラピスト・リーダーズ・カレッジ」理事長
田村 貴法

東洋医学系の出版社を経て、現在、本誌「温故知新」を編集・発行する一方、治療家・施術家向けのスクール運営を行なう。

株式会社ウォーター・インスティテュート代表取締役
林 賢司 氏

「水素豊富水」を研究・提唱した故・林秀光医学博士を父に持つ。その事業と理念を継承し、水素発生用具（ミネラル・スティック）の販売及び健康医療相談を国内外問わず行なっている。

—水素水にはどのような良さがありますか？

還元作用で酸化に対抗するという点ですが、抗酸化作用のある食品やサプリメントも、いま注目されています。これらも酸化に抗うという点では良いと思うのですが、取り入れたそれらの食品自体が胃腸に滞留し、酸化してしまうことがあるのではないのでしょうか？ その点、水素水は還元したあと水になって排泄されるというメリットがあります。また、人体には200種類以上の菌が常在しているそうですが、これらは本来は人体の味方であるはずですが、宿主である人体に悪影響を及ぼせば菌自身も困るからです。でも、食生活の乱れなどでいわゆる「悪玉」になってしまうことがある。そこで水素の還元作用によって体内の環境を整えると、これらの菌が本来の力を発揮でき、いわゆる自然治癒力を高めるのではないかと考えています。

—お父様である林秀光博士は水素水の分野でご高名ですが、どのようにして水素水に着目されたのですか？

林秀光による水素水の研究は1985年に始まりました。偶然、電解還元水（アルカリイオン水）に出会って、「これだ！」と閃いたそうです。電解還元水は医療認可がとれていましたし、その頃は父も医師として企業の顧問という立場で研究開発に関わり、自ら販売業者と一緒に全国を販売して回ったり、講演や出版といった活動も行なっていま

した。その後、マグネシウムを用いて水素を発生させることができるという発見から、水の中で常に水素を発生させる「水素発生ミネラル・スティック」を開発し、自社販売まで行なうという稀有な存在になっていきました。このスティックはさまざまな健康上の悩みを持ったお客様にご利用頂いており、「体調が良くなったように感じている」とのお声は多く耳にしております。

—「水素発生ミネラル・スティック」の特徴はなんですか？ また、今後は他の製品開発もお考えですか？

簡単に水素が発生し、安価で、おいしいというのがポイントだと思います。1度飲めば体が変わるというものではありませんから、続けられることが重要です。また、水素は抜けやすいものです。アルミパウチの水素水なども流通していますが、たとえ密閉されていても開封したら水素が抜けてしまうのでは？という疑問もあると思います。このスティックなら水素が抜けるそばから常時発生させますから、その不安はありません。

これがひとつの完成形だとは思っていますし、まずは「飲む」ことですが、他にも「吸う」、「塗る」、「浸かる」…いろんな形で水素水を利用する方法があると考えています。お客様の需要をおうかがいしながら、アイデアを出している所です。

本誌連載中の 医師 玉川洋先生のコメント

水素水療法に関しては、パーキンソン病患者に対する投与の安全性と症状改善の報告や、動物実験レベルでは肝臓の繊維化を有意に減少させた報告があります。高脂血症や糖尿病などの成人病を改善させるという報告もあり、医学界でも今注目されている分野です。



玉川 洋
上白根病院 外科部長
専門：消化器外科