

## 【水素吸入を知ろう】

### Q：水素吸入は安全ですか？

A：水素と聞くと、発火・爆発するんじゃないの？そんなものを飲んだら危険なのは？と思う人もいるでしょう。

水素はある条件になったときに燃焼します。その条件とは、空気中に水素が4%から75%混ざること。

さらに発火点が527度に達したときに初めて燃える気体となるので、カラダのなかで燃焼することは考えられないのです。

水素は食品添加物(既存添加物192番)として厚生労働省から認められており、副作用はありません。

水素と酸素「2対1」の安全な比率で水素を吸入していただけます。

水素自体も無色無臭無味で人体には無害です。

すでに先進統合医療のクリニックなどに導入が始まっています。

### Q：なぜ水素を取り入れる必要があるのか

A：体内に取り入れた水素が酸化力の強い活性酸素と結びつき、水へ変化し、汗や尿として体外に排出します。抗酸化力（酸化を抑える作用）が高める効果があるといわれています。

### Q：水素は吸ったらどうなる？

A：水素はいくら摂っても無害であることが、医療分野の論文で報告されています。

また、吸入後、利尿作用が高まる人が多く、体内の不要な物質の排出を促進する効果(デトックス効果)が期待されています。

**Q：酸化とは？**

A：細胞の正常な働きを失わせ、老化やいろいろな病気を引き起します。

シミやシワなどのほか、ガン・動脈硬化・糖尿病・老人性痴呆・白内障といった大変な病気の引き金にもなると言われています。

**Q：酸化の原因はなんですか？**

A：原子核のまわりの電子が2つになっているのが安定した状態です。

そこで不対電子をもった不安定な「活性酸素」は自分を安定させようと近くの分子から電子を奪います。

これが「酸化させる」（サビさせる）ということです。

**Q：体の酸化はどうすることもできないのでしょうか？**

A：身体には、「酸化防止システム」がきちんと備わっています。

酵素、たんぱく質、ビタミンなどさまざまな栄養素が“サビ止め”として働いています。

活性酸素が発生したら、たちまちこれを消してしまうというシステムがあります。

しかし、システムにも限界はあり、大量の活性酸素が発生した時はカバーしきれません。

さらに歳とともにシステムもだんだん老朽化し、活性酸素に抵抗できなくなってきます。

老化を防ぐためには、できるだけ活性酸素を発生させない生活の工夫と、酸化防止システムの強化（サビ止め＝抗酸化物質が体内でたくさんつくられるような食生活をする）

ことが大切です。

その「酸化防止システム」を十分に機能させるために、「酸化防止システム」のエネルギーである【水素】を

「水素パワー」で効率よく吸収される状態にしてから身体に取り

入れて【水素の還元力】で身体を元の状態にリフレッシュさせます。

**Q：なぜ鼻から吸入するのが効果があるのですか？**

A：鼻腔には、その粘膜の直下に過密な無数の毛細血管が存在し、鼻粘膜からの吸収は、消化管からの吸収に比べ、吸収性や吸収スピードが高いです。また、すぐに肺を通り、速やかに全身の細胞に行き渡ります。鼻粘膜から吸収された物質は門脈を介さず体循環血へと吸収されるため効果的です。

口からの経口吸収や皮膚からの経皮吸収よりも体内バリアの影響を受けず、瞬時に細網内器官に到達します。鼻専用の「カニューラ」で深呼吸の要領でリラックスし鼻からゆっくり吸入していただきます。

効率よく水素を吸収するには、鼻から5～6秒かけて吸い、一秒止めて、口から3秒程で吐いてください。

※あまり意識しすぎるとストレスになる場合ので、最初の2～3回だけ意識してみてください。

**Q：水素水、サプリ、水素風呂がありますが・・・**

A：水素水の場合、パウチや容器蓋を開けた瞬間に空気中に少しずつ抜けていってしまいます。サーバーなどで生成し、その場ですぐに飲むことをお勧めします。

水には飽和濃度1.6ppmが最高なので、極微量の水素を体内に取り入れ、腸に達して血液に行きわたるイメージです。

サプリは、カプセルに水素を残留させるため他の成分も入っています。水素以外の成分も体の中に取り入れられてしまいますのであまりオススメできません。

水素風呂は、アトピーなど肌にお悩みの方には水の中の塩素が水素の力で除去されるので良いかと思われます。水素の経皮吸収は多少ありますが、実際ほとんどは呼気から水素が入っています。高いお値段のわりに効果は非常に少ないです。

**Q：月に1回の吸入でも効果はありますか？**

A：水素は吸い貯めができません。少しずつ水に変化し汗や尿として排泄されていきます。ですので、吸入が可能な時間だけ行っていただくことで、体内の活性酸素を除去してくれます。5分の吸入で血流の変化を感じていただける方も多いです。個人差はありますが、推奨としては、週に1回～3回、1時間～2時間の吸入をお勧めさせていただいております。1分間に水素ガス800cc以上出力できる機器が目安です。

**Q： 水素を吸入するのが良いタイミングは？どれくらいのペースでどのくらいの時間吸入すればいいの？**

A： ご自身のペースに合わせて吸入してください。吸入時間も体感には個人差がありますので、特に決まりはありませんが、60分以上の吸入をお勧めしております。水素は脳まで0.02秒で到達すると言われていています。宇宙で一番小さな分子です。ビタミンやポリフェノールが通ることができない「血液脳関門」を通過できる優れた性質があります。美容、健康維持、目的や体調などで吸入時間を選択してください。

**Q： カラダのなかで水素が増えすぎてもよくないのでは？**

A： 水素はたくさん摂ってしまっても、体内に活性酸素がなければそのまま呼気と一緒に体外へ抜けていくので、摂りすぎるといふ事はありませんのでご安心ください。

**Q： どのくらいで効果を感じられますか？**

A： 効果を実感するには、最低でも週に1回以上の吸入が望ましいとされています。効果が現れるまでは個人差があります。

**Q： 水素はいつ摂ると効果的ですか？**

A： 体内に活性酸素が多い時、つまり疲れた時や二日酔いの時に効果を実感しやすいようです。それ以外の時でも水素は体内の活性酸素を減らしてくれているので、ライフスタイルに合わせて取り入れてみてください。 ※副交感神経優位の時がとても良いです。

**Q： 身体のどこいうところに一番効果があるのでしょうか？**

A： 活性酸素の多いところ、つまり身体の弱いところをよくしていくというのが水素の特徴です。身体の悪いところから順に作用していくようです。

**Q： 水素吸入で病気が治りますか？**

A： 水素吸入だけでは、病気は治りません。ご自身の治療に+αしていただく事で相乗効果となり、また副作用などが軽減されることが出来ます。日々の生活習慣に気をつけながら水素吸入をしていただく事で、より体験や変化を得られます。

**Q： ダイエットに効果があるというのはなぜですか？**

A： 活性酸素が取り除かれることで、細胞内のミトコンドリアに活発に働けるようになり代謝があがるためです。

**Q： メタボへの効果は？**

A： 水素は抗酸化作用の他に、体質改善効果もあります。  
その一つは脂肪が燃えやすい身体にしてくれることです。

**Q： 水素は肌にいいの？**

A： 水素は肌の細胞を健康な周期へと導きながらみずみずしいハリのある素肌を保ちます。  
お肌の大敵、紫外線や空気汚染などが原因で体内で発生した悪玉活性酸素を体外へ水となって排出してくれます。

**Q： シミ、シワへの効果は？**

A： シミ、シワは悪玉活性酸素が皮膚をサビさせたり、老化させたりすることが原因です。  
皮膚の老化といえばシミ、シワですが、水素は肌の若返りを促すので、シミ、シワが目立たなくなる人が少なからずいるようです。

**Q： 老化・エイジングケアにも効果がありますか？**

A： 加齢に伴い、もともとからだに備わっている抗酸化力は低下していきます。  
それに伴い悪玉活性酸素が増加してくるので、加齢により老化や様々な支障がでてくるのです。水素はこの悪玉活性酸素を抑制することができるので、エイジングケアや病気の予防に有効だと言われています。  
また運動時には、運動による酸化ストレスを軽減してくれるだけでなく、筋肉も疲れにくくなるというデータもあるので、エクササイズの質を高めることにも期待できます。