時代は「水素」

医療分野でも注目の「水素パワー」

今、地球規模で〝脱炭素〟が叫ばれている中、次世代のクリーンなエネルギーとして見逃せないのが「水素」だ。現在さまざまな活用方法が世界中で研究されている水素だが、医療分野でも水素のパワーが大きな注目を集めているという。そこで「水素療法」の第一人者に話を聞いてみた。

さまざまな弊害をもたらす病気の元「活性酸素」

「そもそも人間が健康に生きるためには3つの条件があります」

というのは水素療法の第一人者として知られる東京予防医療クリニック・森吉臣総院長兼理事長。その3つの条件とは、①人間は細胞の固まりなので1つ1つの細胞に必要な栄養が十分であること。②細胞内でエネルギーを作るミトコンドリアが活発であること。③細胞に傷害を与える活性酸素が少ないこと。

このうち特に大事なのがエネルギー産生。ミトコンドリアが元気でエネルギーが豊富ということはパワフルで健康であることを意味します。もし万が一病気になったとしても、それを吹き飛ばすエネルギーパワーがあるのです。ところが、人間の体内にはミトコンドリアや細胞を壊してしまう悪いヤツがいる。それが「活性酸素」らしい。

呼吸によって体内に取り込まれた酸素はミトコンドリア内でエネルギーを作る時に必要ですが、その過程で一部が活性化された状態の活性酸素に変化します。過剰になると細胞のミトコンドリアや遺伝子、そして細胞膜などにさまざまな弊害をもたらすようになる。

「鉄のクギに活性酸素が作用すると鉄は酸化して錆びてボロボロになって崩れてしまいます。それほど活性酸素は強いので、これが細胞に作用すると、細胞を守っている細胞膜が穴だらけになって、細胞そのものも死んでしまいます。今、病気の9割が活性酸素が原因だとされていますが、問題はその活性酸素が人間の体内で作られているということ。酸素を使ってエネルギーを作る時、車でいえばガソリンからエネルギーを得る際に排気ガスが出るのと同じように使った酸素の2％が活性酸素に代わってしまうのです」

体内に活性酸素を消してくれる酵素はあるが……

これほど怖い活性酸素だが、いくら体内で作られようとも多くの人は病気にならず毎日元気に生きている。それはなぜかというと人間の体とはうまくできているもので、体内には活性酸素を消してくれるSODという酵素が細胞のミトコンドリアの中に備わっていることが分かっている。

ところが、年齢とともにSODが作れなくなり、出来上がった活性酸素を消しきれなくなるため活性酸素が体に充満して、あちこちを錆びつかせるということになるわけだ。

「病気だけではなく老化もSODが少なくなったことにより起こる弊害です。加えて加齢はもちろんストレスや喫煙、飲酒、紫外線などは全て活性酸素を増やす行為なので、体に悪いといわれるのです。こうした生活習慣を持っている人は特に気をつけるべきでしょう」

と森総院長は注意を促す。

東京予防医療クリニック・森吉臣総院長兼理事長

森 吉臣（もり・よしおみ）
医療法人社団健若会東京予防医療クリニック総院長兼理事長。医学博士。獨協医科大学名誉教授。一般社団法人日本オゾン・水素医療協会会長。日本大学医学部卒、米国カリフォルニア大学医学部付属病院、獨協医科大学越谷病院副院長などを経て現職。

最悪の敵「ヒドロキシルラジカル」

活性酸素はまさに人類の敵といっていい存在だけに、現在その消去の研究が世界中で進められている。とはいえ、研究によって活性酸素のことが分かってきたのはせいぜい40年ほど前から。その前には存在さえ知られていなかったというからまだまだ分からないことも多い。森総院長も長年、活性酸素のことを研究してきたという。

「研究を進めていくと比較的弱いスーパーオキサイド（善玉）もあれば、ヒドロキシルラジカル（悪玉）という一番強くて悪いものなど活性酸素にもいろいろな種類があることが明らかになってきました。実は同じ活性酸素でも弱いものは人間が逆に利用しているので消してはダメなのです。

ヒドロキシルラジカルをやっつけられる唯一の物質

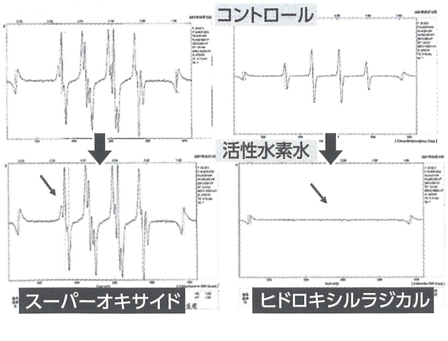
やっつけなくてはいけないのはヒドロキシルラジカル。こいつを何とかしなくてはいけません」

研究の中で森総院長は活性酸素を消す可能性のある物質を次々に試してみた。ビタミンC、ポリフェノール、カテキン……。その中で唯一ヒドロキシルラジカルを消したものがあった。それが「水素」だったという。

「水素は地球上で分子量の最も小さな物質で、血管のないところでもどんどん入っていくことができます。これはとても大事なことで、活性酸素は生まれるとすぐに周囲の細胞内の大事な器官を錆びさせますから、常に細胞の中で待ち構えていてすぐに活性酸素を攻撃して消去する必要があります。それができるのは水素だけなのです」と森総院長は続ける。

水素がヒドロキシルラジカルを消すことで人間の体にはさまざまなメリットが生じる。血管を広げるので血流がよくなり血圧が下がることもそうだし、ミトコンドリアを保護することでミトコンドリアのエネルギーを作る効率が良くなることもそう。さらに、よくいわれる血液ドロドロは赤血球同士がくっついてしまうことで起こる現象だが、それも水素が改善してくれるという。まさにいいことずくめなのだ。

水素カプセルの抗酸化力
電子スピン共鳴装置（ESR）による測定実験



手軽な水素カプセルで活性酸素をやっつける

水素の摂取にはいろいろな方法があるらしい。森総院長におススメの摂り方を聞いてみた。

「水素水や水素ガス、注射、点滴など水素を体内に取り込むにはさまざまな方法がありますが、効率が一番よく、しかも手軽なのは水素カプセル。朝晩1つずつ飲むようにするといいでしょうね」

最近ではエゴマ油を発生源とする水素カプセルがあって、難題だった水素の発生量が多く、発生時間が長いサプリメントが開発されています。現役のクリニックで月に150～200個販売するという優れモノの水素サプリ（プラチナゴールドシリーズ）も登場しているというから、手軽な水素サプリで24時間体内の活性酸素ゴミを掃除してずっと元気でいたいものだ。

とはいうものの、もちろん水素は薬ではないので病気を治すことはできない。ただし、病気を予防したり、さらにはその進行を遅らせることはできるのではないかと取材して感じた。

最後に森総院長は、

「私はこれからの超高齢化社会にあって老化は病気という認識に立てば、救世主は水素しかないとまで思っています。世の中の方に水素に対する正しい知識を持っていただき、積極的に取り入れていただきたいですね」と語った。

社会的にカーボンフリーを実現する水素が脚光を浴びている中、医療の分野での水素の活躍にも大いに期待したい。

SUISO PLATINUM GOLD
H2 PLATINUM GOLD NMN
水素プラチナゴールド

水素ゴールド　水素NMN

水素サプリメントなど問い合わせは、☎03・5724・5720 医療機販売㈱フタワまで。