



# San-tidur ニュースレター

2021年4月

いつもありがとうございます。インザブルームの沈ユミです。

唐突ですが、私は水素が大好きです。正確に言いますと、水素の万能さと効率の良さが大好きなのです。水素は病気や老化の90%の原因であるといわれている悪玉活性酸素（ヒドロキシラジカル）のみに反応し取り除いてくれます。活性酸素が原因と考えられている疾患は沢山ありますが（下記イラストをご参照ください）、様々な病気になる原因をたった一つの気体を体内にとりこむだけでリスクヘッジできるとは、なんと効率が良いのだろうと感心するのです。また、病気だけでなく、水素は疲労回復、ミトコンドリア活性化、血行促進、自律神経の調整、二日酔い防止、肌・髪美容効果などもあるところ、副作用がないところも大好きです。

数年前、水素水は「飲むときはただの水だった」と、イメージダウンしましたが、水素治療によるエビデンスは国内外で発表され続けております。水素ガス吸入療法においては、2016年12月より厚生労働省にて「先進医療B」に認定されています。慶応義塾大学医学部では水素ガス、水素医療機器の薬事承認を目指すために水素ガス治療開発センターが2019年に設立され、水素医療を積極的に取り組んでいます。先月は東京大学で水素ガスによる癌、難病治療の研究発表が行われたそうです。中国では新型コロナ患者の治療に水素ガス吸入療法を採用しています。水素は今後医療現場や日常生活で益々大活躍していくのではないのでしょうか。近い将来、「一家に一台水素発生器」のように日本の生活インフラになるのでは？と妄想しております。

## 活性酸素が原因と 考えられている疾患

<b>循環器</b> 動脈硬化、脳卒中(脳梗塞)、 心筋梗塞、再灌流障害	<b>眼科</b> 白内障、未熟児網膜症、 中心性脈絡網膜症、眼精疲労
<b>腫瘍</b> がんの発生、がんの転移、 がん化学療法と放射線療法の副作用	<b>呼吸器</b> 慢性閉塞性肺疾患(煙草病)、 喘息、肺気腫、呼吸窮迫、肺癌
<b>脳神経</b> 認知症、パーキンソン病、脳浮腫、 外傷性てんかん、脳腫瘍、 アルツハイマー病、痴呆症	<b>皮膚</b> アトピー性皮膚炎、火傷、 日光皮膚炎、しみ、しわ
<b>内分泌代謝</b> 糖尿病、肥満、 メタボリックシンドローム	<b>泌尿器</b> 糸球体腎炎、薬物性腎障害、 たんぱく尿、むくみ
<b>血液系</b> 異常ヘモグロビン症、薬物性貧血、 播種性血管内凝固、低血圧症、高血圧症	<b>消化器</b> 肝炎、膵炎、胃潰瘍、潰瘍性大腸炎、 クロウン病胃炎、胃癌、膵臓癌、肝臓癌、 咽頭癌、脂肪肝、十二指腸潰瘍
<b>婦人病</b> 乳癌、子宮頸部癌、生理不順、 更年期障害、痔疾、妊娠中毒症	<b>その他</b> 自己免疫疾患、膠原病、リウマチ、アレルギー、花粉症、痛風、歯周病、蓄膿症、頭痛、不眠症、 冷え性、アレルギー性鼻炎、便秘、疲労、筋肉痛、口内炎、口臭、放射能による健康被害の軽減