

なぜ水素で細胞から若返るのか 抗酸化作用とアンチエイジング

辻 直樹 PHP新書

1965年生れ、一般社団法人「臨床水素治療研究会」代表理事 獨協医科大学医学部卒、リュウマチ医・整形外科医としてスポーツ選手の栄養・ホルモン・運動生理学等に携わる一方でアンチエイジングの総合医療を研究、持続的に内側から湧き出る美と健康を目指した医療を行っている。

(はじめに) 水素は病気を治しますか？ガンは治りますか？等の答えは NOです。

水素の力が働くのは体を衰えさせる「悪玉活性酸素」を除去しいわゆる抗酸化作用だけ確認されています。ですが酸化を防ぐことは身体の不調や老化の根本原因を断ち切る重要な方法の一つだと考えられます。つまり老化を抑制し病気を予防することが可能、又アレルギー症状を抑え・動脈硬化の発症を抑制・パーキンソン病の悩みや症状を改善・ガン・脳梗塞・糖尿病・リュウマチ・変形性関節症・肩こり・腰痛等で患者さんに水素治療を行うと病状が軽減され治癒の方向に向かい易くなることも臨床で確認されています。

{ 第一章 綺麗に老いて楽に死ぬ }

* 楽な死を迎えたいなら「平均寿命まで健康でいる事」その条件は

- ① 大きな持病がなく日常的服薬量が最小限である事
- ② 脳の健康状態が保たれている事
- ③ 骨や筋肉が健康で動きを阻害されていない事

この3つを備えることはそうたやすい事ではありません。

厚生労働省が「健康寿命」として発表している2010年の平均寿命との差では男性で70、42歳と79、55歳(9、13歳の差) 女性では73、62歳と86、3歳(12、86歳の差)と約10歳前後もの間多くの方が病気の治療や何らかのサポートを受けて生きています。

* 一流の人は自分の命が限りあるものと冷静に理解している。私のクリニックには大企業のエグゼクティブ・一流スポーツ選手・芸能人・政治家・識者が数多く来られますが皆さん代えの効かない人物です、自分の存在の大きさを認識しながらも自分の命は限りあると冷静です「あと何年、私は第一線にいたい、その為にできることを教えて欲しい」に対して「先ず糖質制限・アルコールもできる限り抑え・喫煙は止め・睡眠はしっかりとる」これらの約束が守られなければ私に治療は出来ませんと。

{ 第二章 人が老化する原因を知る }

* 呼吸しているだけで細胞は確実に老化していく

～人の体は約 60 兆個の細胞で成り立ち、その細胞の一つ一つの中に数百から数千のエネルギーを生み出す発電所＝ミトコンドリアがあり素晴らしい働きをする反面自動車のエンジンが排気ガスを排出すると同じようにミトコンドリアが使用した酸素の 2%分は必ず活性酸素が排出されあたりかまわず近くに存在する分子から電子を奪い＝酸化する、これらは「細胞障害性活性酸素」と呼ばれ身体を構成するタンパク質・脂質・核酸などを酸化させる恐ろしい力を持っている、こうして呼吸に取り込んだ酸素が身体を少しずつ酸化させ老化へと導いていく。

- * 水素は副作用がないので過剰摂取しても問題なし～水素の入った水を飲む、又は水素の点滴をすると活性酸素が体内にない健康な人なら 5 分間で口から水素ガスが出てくる、但し病気をしている人・ガンを発症している人では水素は殆ど検出できません、健康な人でも飛行機や新幹線等で長時間交通機関を利用して疲労感を強く感じていると活性酸素が発生します。水素の弱点は貯めておけない事。
- * 老化を促進する負の連鎖を続ける「酸化」「糖化」「炎症」～細胞を老化させる最大の原因が活性酸素、しかし大きな要因として糖化と炎症もあります。「糖化」はタンパク質と糖が一緒になりAGE(終末糖化産物)を作り出します。AGEが血管で詰まれば動脈硬化や血栓、或いは体の一部が壊疽・腎不全・肌のシミやクスミ・骨粗しょう症・白内障・網膜症が発症することも、アルツハイマー病の方は一般の人に比べ数倍のAGEが蓄積されているとも云われます。

{ 第三章 細胞の老化と肉体の老化 }

- * ババ抜きと同じ構図に陥らない～死因の歴史を振り返ると器官の専門家がババを引くのが繰り返しであった。
～昔は肺炎やペスト等の感染症が死因の大多数、そこへ「抗生物質」の登場で一気に死亡率を下げた、すると次は循環器の死亡原因が目立ち血压を下げる。
～血压を下げると脳への血流が不足してアルツハイマー病や脳梗塞が増える。
～そこで血液サラサラ対策を大々的に行った、その結果ババを持たされたのが
～癌の専門家であり「癌の死亡率を下げましょう」と検診・早期発見・早期治療のキャンペーンを繰り返している。
～実は個人の人々の中でも血压が高いから降圧剤を呑み・血液が詰まりそうだから抗凝固剤を服用・糖尿病になったからインスリンを打ち・ガンになったから抗がん剤を投与と病気の症状を抑える薬物を次々とひたすら体に入れ続け、最終的には「薬」が「毒」となり腎臓がやられて終わったという結果に・・・
- * 長寿の秘訣は「くず餅」糖質を制限していても甘いものが無性に欲しくなる時にお勧めは伝統を守って作られる「くず餅」は素晴らしい健康食品です。
私が工場見学した船橋屋の社長は代々百歳越え毎日試食することで自然にアンチエイジングを実践、又排水は植物性の乳酸菌で悪い菌を洗い流し

廃液こそ宝物で下流では清流のようにになっているパワーには驚きです。

{ 第四章 「生」と「執着」への断捨離を }

* 断捨離

- ① 高G1糖質を断つ～糖質制限はアンチエイジングの基本中の基本、お金のかからない健康法「カーボファスティング＝糖断食」主要6糖を止める～米・小麦・コーン・芋・糖・アルコールをできるだけ摂らない
(G1値＝血糖値の上がり方指数が高い食品はパン・うどん・白米・蜂蜜・パンケーキ・ジャガイモ・バナナ・人参等)
～たんぱく質・野菜&海藻を2:8で食事のメニューを組み立てる
～アレルギーのある食品は避けるかローテーションで食べる
～炭水化物を一日一食にする、甘いおやつを控える等の努力は数週間で体が軽くなる、食後の眠気を感じ難くなったり有効に時間が使えるようになります。
- ② アルコール量を減らす～顔が赤くなる人は飲むな！が鉄則、アルコールの最も怖い所はタンパクと結合して「糖化」更に悪玉活性酸素が発生し「炎症」が起きることで身体はトリプルパンチを受け各臓器の機能に障害を与え腎臓への負担は甚大です、酔う症状の現われる方はなるべく量を減らし飲む日数も減らすべきです、飲酒の際は発酵食品・乳酸菌類酢の物がおすすめ(ヨーグルト・糠漬け・みそ・キムチ・塩から等)
- ③ 禁煙する～タバコには発がん物質が40種類もあり有害物はニコチン・タール・一酸化炭素でタール部分からは二百種類以上の有害物が発生、内40種類が発がん物質、一酸化炭素は全身を酸欠状態にして「酸化」を起こす、肺では活性酸素が充満しダメージを受ける、又喫煙は血管を収縮させ傷つけるなどのリスクを考えると100%禁煙すべきです。
～「水素治療」が肺疾患に有効である実証～禁煙の上で最低3ヶ月以上の治療で肺気腫の改善・気管支ぜんそくの減少がみられたという論文も。
- ④ 毒を摂らない～万人にとっての毒“農薬”規制がないから「人体に影響なし」と思うなかれ、欧州では使用制限をする国が増えている。
～クロチアニジンと云う農薬は使用した世界各地でミツバチの大量死が確認
～金属(水銀・ヒ素・アルミニウム・銀・カドミウム・ニッケル・スズ等有害ミネラル)
＝毎日生活の中で少しずつ有害ミネラルが体内に
～酸化防止剤(ワインを飲んで頭痛・吐き気のある人は要注意)
- ⑤ 見栄を捨てる～贅沢は一瞬の喜び・質素は永遠のアンチエイジング。
私はワインを大量に飲んでいて顔が赤くなったのをキッカケに「酒をやめよう！」
と思い立ってから私の中で大きな変化が生まれた。糖質を減らし喫煙をやめ、
様々な断捨離に挑戦、最初に現れた変化は「時間」と云う贅沢

読書・音楽を聴く事週末は地方の安い温泉宿等でのんびりくつろぐ最高の贅沢、朝は決まった時間に目が覚め「朝活」早朝の2時間で論文を読む、仕事の段取りも良くなり日中眠くなることもなくなり、体が軽く疲労感も感じにくい。

お金の贅沢を止めることで自分の心と身体にとって本当の贅沢が何か見えてきて不思議です。

- * 睡眠不足は脳内に老廃物を貯め込み老化を促進する2013年「眠る理由は脳の清掃」だと云う衝撃的な論文を神経科学者のジェフ・イルフ氏が発表。
～睡眠不足が多くの疾患を引き起こしていることが予測され、よい睡眠をとることがアンチエイジングの重要な要素です。

{ 第五章 水素治療を始める前に }

- * 尿検査で悪玉活性酸素による体内の「酸化度」を知る
- * 知らず知らずの内にため込まれる“老化”の原因物質を測る、体内で「酸化」が起こるとAGEが生まれ、その増加は糖尿病・動脈硬化・高血圧・ガン・腎疾患・骨粗鬆症・神経疾患等の誘発に繋がる、AGEの測定方法は血液検査と測定器によるものがあり測定器では3分で結果が見られます。
- * 炎症の度合いを測定し心筋梗塞等のリスクを事前を知る、炎症の度合いを調べると「CRP」という血流検査、更に保険適用外の「高感度CRP」検査に注目が集まっていて動脈硬化による心筋梗塞のリスクを未然に知る非常に有効な検査。
- * 有害ミネラルを測定し生活環境や食生活を見直す～血液検査や尿検査、又数ヶ月の蓄積を測定するなら毛髪や爪を利用する「ミネラル検査」が有効。

{ 第六章 “水素”は何に聞くのか }

- * 水素は地球上で最も軽い気体で重量は空気 1 に対して0、0695 水素はクリーンエネルギーとして水素自動車が目玉を集めている。
- * 水素を呑むことが「水素治療」だと思っていないか～水素治療とは水素分子を血管や全身組織に使う「点滴」 消化器や肝臓に使う「内服」 筋肉や関節に「注射」 皮膚には「外用」を中心に活用
- * 水素の偉大さは「還元」と「酸化」の両方を行えること～酸化の除去と予防を行うことが老化抑制の第一歩、水素と抗酸化物質(コエンザイムQ10・ルテイン・アスタキサンチン・ピクノジェノール・フラボノイド等)一緒に使用することで抗酸化作用が高まる事が臨床で確認されている。
- * 水素の内服でグレリンを増強し成長ホルモンの分泌を促す、肌が若々しくなった・筋肉が疲れにくくなった・頭がすっきりした等は水素がグレリンを刺激し成長ホルモンの分泌促進の為だと。
- * 外部から入れる“水素”は体内で作られる水素を補う存在。

～赤ちゃんのゲップの四分の一は水素。水素は善玉腸内細菌が糖を食べることで水素ガスが発生・糖と植物繊維を一緒に食べると水素ガスが出ることが確認されている。～**食事で乳糖を摂ると7～30倍に水素ガスが発生。**

- * 老化の予防はサビ止めであり水素は「優れた錆び止め剤」
- * **遂にパーキンソン病に対する「水素治療」の治験が開始**～原因不明の疾患であり加齢によって大なり小なり必ずと言ってよいほど発症する疾患で治療や進行の抑制は大変難しいのが現状、順天堂大学ではパーキンソン病に対する「水素」の治験が開始されています。
「水素治療」が確立されれば多くの患者さんの喜びとなるでしょう。
- * **脳内で発生した「酸化」がアルツハイマー病を引き起こすことがハッキリして全ての炎症や酸化指標の増加を抑制することが出来たという論文も発表された。**
～又、ラットを使った記憶実験でも水素が酸化・炎症と共に記憶障害の抑制をする可能性があることが示された。
～慢性の加齢性疾患では90%程度が「酸化」劣化と何らかの関係があると云われ悪玉活性酸素のみを攻撃できる「水素」は超高齢化社会において非常に大きな役割を果たすでしょう。
- * 夏場の紫外線以上に青色と白色のLEDにはご用心～パソコンやスマートフォンの液晶画面に多く利用されていて網膜に達し易く視細胞に障害を与えている為に眼精疲労や急性網膜障害・加齢黄斑変性症等の眼病の原因として知られているもののそのメカニズムは解明されていません、これらの光老化の原因は「酸化」でありその抑制が必要です。
- * 加齢による変形性関節症には長期的な「水素」投入が望ましい。
～総患者数は120万人と云われ、要介護の原因では骨折と合わせると全体の2割で「活動を奪う疾患」と云えます。

(おわりに) 「水素」が医療の現場で認められてから漸く10年が経過しようとしています。2007年に日本医科大学の太田成男教授によって「水素」が細胞の抗酸化剤として有効であるという趣旨の画期的な論文が発表されて水素は世界中で注目を集める存在となりました、この論文以降も「水素がなぜ効くのか」について多数の論文が発表され、その効果についてはもはや疑う余地はありません。

2014年6月医学者が集まり一般社団法人「臨床水素治療研究会」を立ち上げ私が代表理事を務めさせていただき、様々な医大や医療機関で「水素治療」が実践されてそのデータが日々蓄積されています。

パーキンソン病の治療に「水素」を利用し、その成果について順天堂大学がデータを取り、慶応義塾大学の救命救急センターでは蘇生時に水素ガスを利用すると蘇生率が上がるという研究結果を出しています。

(完)