ドクター水素ボトル NEWS

12月

Vol.16

コメット歯科クリニック

腰痛や肩こりを和らげる水素の力

12月は忙しさで心身ともに疲れやすく、肩こりや腰痛が出やすい頃です。
どうしても無理をしがちですが体を労わることも忘れずに過ごして頂きたい時期です。

学術的裏づけ

① 水素は皮膚や粘膜からも浸透可能であり、局所適用によって患部の酸化ストレスを直接減少させると考えられています。

② ラット実験では、水素水の外用により炎症反応が抑制され、腫脹や痛みが軽減した報告があります。

③ 臨床的にも、水素水の入浴やスプレーがアトピー性皮膚炎やリウマチ様関節炎など炎症性疾患に効果を示した研究が発表されています。

【参考文献】

①Ohsawa I, et al. Hydrogen acts as a therapeutic antioxidant by selectively reducing cytotoxic oxygen radicals. Nat Med. 2007.
②Itoh T, et al. Molecular hydrogen suppresses FceRI-mediated signal transduction and prevents degranulation of mast cells. Biochem Biophys Res Commun. 2009.③Nishimaki K, et al. Consumption of water containing a high concentration of molecular hydrogen reduces oxidative stress and disease activity in patients with rheumatoid arthritis. Med Gas Res. 2018.

体験談：水素ガス吸入と水素水スプレーによる腰痛緩和

60代女性は、腰の疲れから慢性的な腰痛を経験し従来は湿布やインドメタシンなどを使っていましたが、逆に悪化するような感覚を持たれていました。
水素ガス吸入に加えて水素ボトルで作ったナノ高濃度水素水をスプレーとして腰に直接使用、最初はヒヤッとしますが、その後、ぽっと温かくなるような感覚がある、痛みや腫れが少しずつ引き、腰が楽になるのを実感。この経験を何度も繰り返しており、肩こりでも同様に改善を感じている。
この実体験は、水素による局所的な抗酸化・抗炎症作用を反映している可能性があります。

腰痛と肩こりの背景

腰痛や肩こりは、多くの人が日常的に経験する症状です。原因は筋肉疲労や姿勢の乱れ、血流不良、さらには酸化ストレスや慢性炎症の関与が指摘されています。特に慢性的な腰痛では炎症性サイトカインや活性酸素が持続的に発生し痛みを長引かせる要因となります。これまで一般的には湿布薬やケトプロフェンなどの消炎鎮痛薬が用いられてきました。しかし、それらは一時的に炎症を抑える効果はあるものの、繰り返し使用で副作用や慢性化を助長する懸念もあります。

水素の作用と仕組み

水素は悪玉活性酸素(ヒドロキシラジカル)だけを選択的に中和する特性があります。細胞に必要な「善玉活性酸素」は残しつつ、炎症や組織障害を悪化させる悪玉活性酸素のみを取り除くことができます。さらに、炎症性物質の産生を抑制することで慢性化した痛みや腫れを和らげる効果が期待されます。

腰痛や肩こりといった慢性的な痛みには、活性酸素と炎症が深く関与しています。
水素は「悪玉活性酸素の除去」「炎症の緩和」という二つの作用により薬とは異なるアプローチで体をサポートできるのです。今後さらに臨床研究が進めば、水素スプレーや水素吸入療法は「慢性疼痛の新しい選択肢」として注目されるでしょう。

最後までお読みいただきありがとうございました。来年もよろしくお願いいたします。