

健康に効果があるのは



水素吸入??

酸素吸入



科学的根拠に基づく吸入療法の選び方

「吸うだけで健康にいい」と話題の吸入療法、

中でも近年注目されているのが **水素吸入** です

一方、昔から知られる酸素吸入は、健康な人にも効果があるのでしょうか？
それぞれの科学的根拠を比較してみましょう

✓ 水素吸入のメリット

日本医科大学の研究(Ohsawa et al., 2007)により、水素が体内の有害な活性酸素(ヒドロキシラジカル)を選択的に除去し、細胞を保護することが明らかになりました。

さらに2023年のRahmanらの臨床試験では、健康な成人が1日30分・4週間水素を吸入した結果

- ・酸化ストレスの指標が有意に低下
 - ・認知機能に関係する血中バイオマーカーが改善
- といった効果が確認されています。

水素吸入は健常者においても

抗酸化作用や認知機能の維持に **有用** である可能性が示唆されています。

✗ 酸素吸入は健常者に不要？

酸素吸入は呼吸障害や低酸素血症など必要な状況で行われます。

酸素は空気中に含まれているため、健常者の血中酸素濃度は通常十分であり追加の酸素吸入による上乗せ効果はほとんどありません。Dimpelら(1999)の研究では、健康な成人に酸素を吸入をさせても記憶力などの改善効果は確認されませんでした。この結果は、酸素吸入が健常者にとって有用でない可能性が高いことを示しています。

🔍 まとめ

健康維持や予防目的で吸入療法を選ぶなら、科学的根拠に裏づけられた**水素吸入**がより有望です。**酸素吸入は医療において必要がある場合に限定して行われるべきであり、健常者にとっては有用ではなさそうです。**

📖 参考文献

1. Ohsawa I, et al. Hydrogen acts as a therapeutic antioxidant by selectively reducing cytotoxic oxygen radicals. Nat Med 2007 Jun;13(6):688-94
2. Rahman MH, et al. Effects of Hydrogen Gas Inhalation on Community-Dwelling Adults of Various Ages: A Single-Arm, Open-Label, Prospective Clinical Trial Antioxidants 2023, 12(6), 1241; <https://doi.org/10.3390/antiox12061241>
3. Dimpel HL, et al. Oxygen administration and explicit memory: no improvement found in healthy volunteers. Br J Anaesth. 1999 Nov;83(5):801-4

小型高純度高発生
水素ガス吸入器

Emi-1

(エミワン)

美と健康を
水素の力で

99.9%の高濃度の水素吸引を実現!

抗酸化
抗炎症
免疫力アップ
血流促進
疲労回復
老化予防



病気・不調・老化・カラダ錆びをもたらすと言われる
悪玉活性酸素



悪玉活性酸素は

ミトコンドリアがエネルギー生産する過程で発生する副産物です
環境・ストレス・加齢・悪い生活習慣などでも激増します

激増した悪玉活性酸素がカラダの錆び(酸化)になります

高純度水素を吸入(水素分子)



高純度水素を吸入

水素分子が悪玉活性酸素を結合し水分(汗・尿)として体外へ除去
水素の抗酸化・抗炎症・抗アレルギーまたは血液改善の働きで
免疫力の向上が期待できます