二酸化炭素の排出削減を目指した代替エネルギーとして期待されている「水素」が、人間の健康に寄与する医療分野でも注目されている。「水素」は酸素と結びつくことで水になる。つまり、動脈硬化やがんなど90％以上の病気の元凶とみられる体内の有害な「活性酸素」に「水素」がくっつけば、悪さをする活性酸素を無毒にできる―という理論だ。私たちはこれから健康維持の一助としてどのように水素を活用すればよいのか。水素の医療への応用に取り組む水素療法の第一人者、「東京予防医療クリニック」（東京都港区）の森吉臣院長に聞いた。

東京都港区　東京予防医療クリニック　森吉臣院長

健活 clinic

動脈硬化やがんの元凶「悪玉活性酸素」無毒にする水素の力に熱視線

吸入、点滴、注射　副作用の心配なし

自動車はガソリンや軽油を主な燃料にしてきたが、電気自動車（EV）のほか、水素エンジンも脚光を浴びるようになった。森院長は「水素の時代がやってきた」と実感している。

森院長と水素との関係は長い。いまから30年ほど前、活性酸素の問題へ取り組み始めた頃にさかのぼる。

「動脈硬化やがんなど病気の元凶は、体内で発生する活性酸素です。この危険な活性酸素をどうすればよいか試行錯誤の末、たどり着いたのが水素でした。活性酸素を無毒にしてしまう力、すなわち抗酸化力を強力に持っているからです」

病気につながる活性酸素は、呼吸で吸い込んだ酸素の一部が変化して発生する。紫外線、ストレス、暴飲暴食などが合わさると、活性酸素は体内で爆発的に増加する。この活性酸素を無毒にする力を持つのが水素というわけだ。

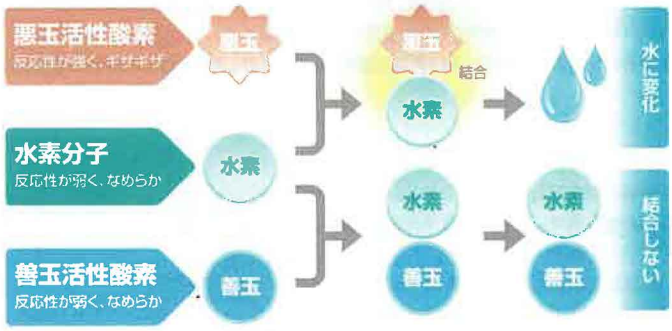
森院長はさまざまな方法で水素を予防医療に活用してきた。気体をそのまま吸い込む吸入のほか、水溶液として静脈内に投与する点滴、腰や関節など局所への注射などだ。水素はクスリではなく、ただの気体なので副作用を心配しなくてよいのが特徴。患者からは「体のだるさがなくなった」「（患部の）痛みがやわらいだ」などの声が寄せられているという。

もっとも、水素だけが抗酸化力を持つわけではない。森院長も「活性酸素を消すものとしてはビタミンC、カテキン、ポリフェノールなど、いろいろあります」と指摘する。

そのなかでなぜ、水素なのか。

「水素は極めて小さいからです。水素は世の中で最も小さな元素ですから、細胞の膜も突き抜ける浸透性があります。すなわち末梢の細胞にも水素は届けられて作用するということです。せっかく抗酸化力のある物質を体内に取り込んでも、いつまでも血液の中をウロウロしているようではいけません。小さな細胞に直接入り込めなければ意味がないのです」

水素は小さいからこそ活性酸素が潜む細胞の中へ直接入りこみ、持ち前の抗酸化力を発揮できるというわけだ。



水素は活性酸素の悪玉菌だけと反応し、無害な水になって排出

だる～い身体やコロナ後遺症にも

森院長のもとには腰や肩に痛みのある患者のほか、身体のメンテナンスを絶えず求められるスポーツ選手も訪れる。また、ここ1年半ほどの傾向としては、コロナ後遺症を抱える人たちが目立つという。「体がだるくて仕事に行けない…」といった悩みは深刻だ。

「後遺症の根本となる原因は、コロナを患ったことによる炎症が体内に残っていることです。特にオミクロン株の感染拡大以降は脳に悪影響をおよぼすケースが多く、それが疲労感の持続につながっているようです」

そのような悩みを抱えて来院する患者の多くが水素によって感染前の体力に近づくまで改善されているとのことだ。

さて、活性酸素といっても、全ての活性酸素が悪者というわけではない。そもそも活性酸素は4種類あるそうだ。

「ウイルスや細菌を攻撃するスーパーオキシドと過酸化水素は、いわば『善玉』の活性酸素です。細胞や遺伝子にダメージを与えるのが、一重項酸素（いちじゅうこうさんそ）やヒドロキシルラジカルで、いわば『悪玉』活性酸素といえます」

細胞などに対するダメージを防ぐには、悪玉活性酸素だけを封じ込める必要がある。抗酸化作用といっても、むやみに活性酸素を除去すればよいというわけではない。

「私が行った実験では、水素は善玉活性酸素を維持したまま、ヒドロキシルラジカルを選択的に消去することがわかったのです。人間が水素を一週間摂取すると、血液中の抗酸化力が向上し、活性酸素の量が軽減するというデータも得られました」

ヒドロキシルラジカルが消えると、がんや動脈硬化以外にも、アトピー性皮膚炎や関節リウマチ、糖尿病、認知症などの改善が期待できるという。

「世界の研究で水素の有効性が確認された病気は20種類以上もあります。健康を守ってくれることから、今後さらに水素の活用の場が広がると思っています」

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院長。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・水素療法協会会長。日本大学医学部卒、米国カリフォルニア大学医学部附属病院、獨協医科大学越谷病院副院長などを経て現職。

進化する水素サプリ

最近は、さまざまなタイプの水素のサプリメントがあるが、中でも近年開発されたシソ科のエゴマ油から水素を発生させるサプリは水素発生量や発生持続時間ともにこれまでの水素サプリとは明らかに桁違いに上回っている。

体の中でいつ作られるかわからない「悪玉」活性酸素を長時間水素が細胞の隅々までパトロールし活性酸素を撃退し健康を維持できるということだ。

この体内で24時間水素を発生するというサプリ、実は今年、80歳を迎えつつも若々しさを保っている森院長自身も毎日愛用しているという。

「エゴマ油由来ということなので安心して飲めます。水素なのでもちろんカロリーはゼロですし、副作用もありません。老化を止めるというのはサビなくさせるということ。サビの原因は酸素ですから、水素の抗酸化力が効果的なのです。誰でも10代、20代のうちは抗酸化力を持っていますが、年齢とともに衰えます。抗酸化力を補う方法のひとつとして水素は魅力的です」

水素をカプセルのサプリに閉じ込めたことで手軽に水素がバランスよく採れ、体の中にできる悪玉の活性酸素というゴミを体の隅々まで水素が長時間掃除してくれるので魅力的というわけだ。

水素のパワーにあらためて注目だ。

シソ科のエゴマ油水素サプリメントについては、株式会社フタワ　☎03・5724・5720まで。