

高濃度水素（HHO）吸入療法

1. 水素吸入療法の主な作用

最近では活性酸素が老化や疲労のほか、癌など多くの病気や日々の不調に関わっているということが周知されつつあり、医療機関で抗酸化療法をおこなう所も増えてきました。なかでも、鼻から吸うだけの「水素吸入療法」は有害な悪玉活性酸素（ヒドロキシラジカル）を選択的に取り除くことで、さまざまな不調に対して効果が期待できます。これが発見された2007年から研究は急速に進み、2016年には先進医療で用いられるほどに。いま、“サビない身体づくり”を目指すひとが注目しています。

2. 水素吸入療法の主な効果

・老化防止

悪玉活性酸素による細胞障害を防止することでアンチエイジングに効果があると言われています。

・心、脳血管疾患の予防と治療

2008年頃からの研究で水素吸入療法により心筋梗塞に対する梗塞サイズの減少が確認されています。

また、心停止後症候群に対する水素吸入に関しても優位性をもって脳機能の保持が確認され、社会復帰率の改善に期待が寄せられています。

・新型コロナウイルス感染症の重症化予防効果

新型コロナウイルス感染症に対する水素の効果も研究されています。水素による抗炎症作用により重症化予防効果が報告されています。

・悪性腫瘍や自己免疫疾患に対する予防と治療

慢性の炎症性疾患により好中球細胞外トラップ（NETs）が多く産生されます。水素吸入はそれを抑制する効果が報告されています。また、悪玉活性酸素の除去効果による治療効果も研究が進んでいます。

3. 水素ガスの安全性

“水素ガス”と聞くと、爆発や燃焼の危険性があるのではと考えるひともいるかもしれませんが、これが発火するには500℃以上の高温が必要なことと、4.1%以下の濃度では爆発しないということもわかっています。また、とても軽い性質をもつ水素はガラスさえも透過するため、室内で濃度が高くなり過ぎるようなことはありません。ふつう、「水素吸入療法」につかう水素ガスの濃度は2%で、酸素と一緒に鼻から吸引します。万が一、過剰に吸っても悪玉活性酸素（ヒドロキシラジカル）と反応して無害な水に変換されるほか、皮膚や髪の毛として体外に抜け出るために心配はありません。加えて、水素分子そのものに副作用はないということが論文でも発表されています。

医療法人社団 観照会

かがみハーモニークリニック

院長 鏡原 康介