



水素水は本当に効果があるのか

公衆衛生看護学 上級実践コース
22MN001 天城美友



水素水とは

- ・ 人工的な処理によって水素分子（水素ガス）を溶解させた水
- ・ 水道水とは溶け込んでいる水素分子の量がちがう

（各メーカーによって違いあり）

- ・ 注目：2007年頃、日本を始めアメリカなどで研究開始

→2015年頃臨床試験が行われており、さまざまな効果を発揮したとして論文などで発表されている





水素水のメリット

- ・美容効果：**アンチエイジング**（抗酸化物質である水素が細胞に影響し、シミやしわ、くすみなどが軽減）
- ・ダイエット効果：水素水摂取することで**基礎代謝UP**、**腸内環境改善**
- ・健康効果：**生活習慣病予防**、**疲労回復効果**
- ・病気に対して：**がん**への効果あり（がんの症状軽減、抗がん剤の効果増進）

増進）



糖尿病予防の効果あり（血糖値上昇防ぐため）



水素水に関する問題

- ・現時点では水に加える水素の量に関して業界全体における基準がない
- ・水の中の水素の濃度は商品によって大きく異なる

→水素水に期待されている効果を得ようとした場合 **どのくらいの量を飲めばよいのか、はっきりとは分からない**

※一部メーカーで、パッケージに「天然活性水素水」と記載されていても、水素を充填した商品ではないことあり

結論



- ・ 水素水はアメリカ食品医薬局によってGRASと評価

→人間が消費するには安全。水素水を飲んでも健康に無害

→しかし知名度が高いが、期待できる効果を確認する大きな規模の研究は行われていない

→飛び交っている情報をすべて鵜呑みにせず、自分で考え、行動を決定したほうがいい

参考文献

- [水素水のメリットとは？意外なメリットと効果をより得るポイントとは？ | 株式会社EYE\(イーワイイー\)コーポレーション \(eye-h.co.jp\)](http://eye-h.co.jp)
- [水素水とは？通常の水との違いや種類について解説 | 【ハミングウォーター】水道水がおいしく飲める浄水型ウォーターサーバー \(水道水補填式\) \(hummingwater.com\)](http://hummingwater.com)
- [水素水はただの水！？メリット・デメリットを徹底解説！ | HowTwo](http://HowTwo)
- <https://www.j-cast.com/2016/12/16286330.html?p=all>