

大学院で化学を専攻した三旺代表がアトピーを患い、克服に至るまでのストーリー

私のアトピー履歴 「アトピー克服までの道のり」

第20章 水素風呂の効果はある!?どんなタイプがおすすめ?

水素風呂の存在を知ったのは、2015年の春先のこと。まだ私自身がアトピーから完全に卒業ができず、どうにかして元の体に戻りたいと思いながら、水素サプリの開発を手掛けていた時でした。弊社社長から「水素風呂という機械があるんだが、良さそうだから調べてくれないか?」と機械をポンと渡されたのです。弊社では90年代から水素水や還元水の開発、販売に関わっていたため、「水素」という言葉には馴染みがありました。でも「水素風呂」という言葉は聞いたことがなく、会長から話を聞いた時に、強い関心を持ったのです。大学・大学院で化学を専攻していたことから、水素に還元性(抗酸化性)があることはよく分かっていました。ですので、ヒトや動物の健康において、水素が良いだろうということは、想像しやすかったわけです。「お風呂でも水素は良いかもしれない」という好奇心と、「お風呂でも水素が取り入れられたら、水素水や水素サプリ同様にすごいことになるのでは!?!」という期待がありました。実際使ってみたところ、予想以上の体感が私にもあったのです。その当時、開発に力を注いでいた水素サプリの臨床データが動物、ヒトともに良い結果が出ていましたので、組み合わせたらどうなるのか?そんな思いもありました。水素の特性として、①1番小さい元素であり、②抗酸化作用があること、③副作用が認められないこと、さらに④水や油とも仲が良く、身体中どこへでも行き渡りやすいこと、などがあげられます。特に①と④の特性から、水素が経皮吸収で体に取り入れられることが大学の研究によって、明らかとなり、水素は水やサプリだけでなく、お風呂にお



アトピーに悩んでいた時の弊社代表



いても有用であることが徐々に分かってきたのです。結果として、水素風呂は、水素サプリ同様、私にとっては欠かせない健康ツールとなり、今は家族全員が愛用しています。

水素風呂は主に(1)入浴剤タイプと(2)機械タイプに分かれます。きちんとした商品であれば、どれも良いと思いますが、それぞれにメリットとデメリットがあります。入浴剤タイプは導入コストが安い反面、長期的にコスト負担があります。また入浴剤は長時間水素が持続しないため、十分に楽しめないという懸念があります。一方、機械タイプは家族で長時間水素を楽しめる反面、導入コストが高いという点がありました。でも今回の機械はレンタルが可能のため、導入コストがある程度解消できたのです。先日、2月20日に東京ビックサイトで開催された健康博覧会にて、水素に詳しい法政大学の宮川教授の講演を聞きました。すると愛用していた水素風呂のレンタル機が度々紹介されたので思わずビックリ。今までの常識が覆され、着実に時代は進化している。そう思う今日この頃です。



おすすめ健康情報

座りすぎで大腸がん！？ 筋肉ホルモン「SPARC」とは？

皆さんは一日どれくらいの時間座っていますか？デスクワークが増え、長い時間座っている方が多いかもしれません。豪州の研究機関が座位時間と総死亡リスクについて調査したところ、1日の座位時間が4時間未満の成人と比較し、1日8～11時間の成人だと15%、11時間以上だと40%以上も死亡リスクが増加することが明らかになりました。特に、座って動かないでいる状態が続くことで影響を受けるのは、“腸”です。身体を動かさないことで、腸管の動きや流れが悪くなると、便が腸内に滞る時間も長くなります。すると、本来排出すべき有害物質が腸内で滞り、大腸がんを誘発させます。また、有害物質が血管を通じて全身に回っていき、結果、死亡

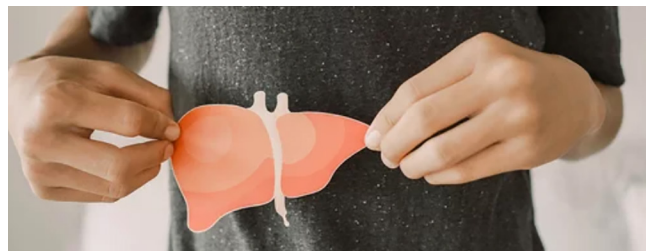


リスクが高まるというわけです。近年「SPARC (Secreted Protein Acidic and Rich in Cysteine)」という、運動刺激で筋肉から分泌されるホルモン(マイオカイン)が、大腸がんを抑制する働きがあることが分かってきました。SPARCには、がん細胞を自然死させる働きがあるとされ、マイオカインは90歳になっても筋トレをすることで、増やすことが可能であることも明らかとなっています。腸ケアには過度な筋トレではなく、その人に合った運動をすることが大切です。便秘気味の方は、腸を積極的に動かすスクワットを、下痢気味の方は、全身を緩やかに動かすウォーキングがお勧め。毎日こまめに身体を動かすことが大切です。

三旺養生法

春先は肝の不調に要注意

春の陽気が感じられる気候になり、花粉も本番を迎える季節になりました。東洋医学では、春は肝と関係が深い季節。肝は西洋医学でいう肝臓の働き(代謝や解毒)だけでなく、血を蓄え、気を巡らせる臓器とされています。また、自律神経の働きを調整する役割があるため、ストレスを感じる時に最も影響を受けやすい臓器です。春は、季節の変わり目に身体を適応させるため、自律神経が乱れやすく、肝疲れの症状が出やすいと言われています。皆さんは疲れを感じた時に目がピクピクとしたことはありませんか？これも、肝に不調が生じた時に起きる症状



のひとつ。このような肝疲れには、甘いものではなく酸味のある食べ物(酢の物やキウイ等)、また気を発散させる春菊や柑橘類(かぼすや柚子等)の香りが強いものを摂るのがお勧めです。さらに良いのは、お風呂にゆっくり浸かること。自律神経のバランスを整えるため、37℃～40℃くらいのお湯に30分程度浸かりましょう。発汗させることで身体の血と気が巡り、いつもより春を快適に過ごせるようになります。

【肝による不調】

- 目の疲れやかすみを感じる
- 肌の乾燥し、髪もパサつく
- こむら返りが起こる
- 眠りが浅い、よく眠れない
- イライラや憂鬱感がある

編集後記

腸の動きを良くする為に、えめらんど米を食べることに加え、今日スクワットも実践しようと思います。そして、お風呂に浸かる事も身体にいいことばかりですね。我が家のお風呂は水素風呂のためか、ポカポカが続くのでやめられません。(小谷)

株式会社 三旺コーポレーション

住所	東京都港区麻布十番 2-8-14 2a
電話	03-3769-7538
FAX	03-3769-7539
WEB	https://sanoh-corp.jp/
メール	info@sanoh-corp.jp
受付時間	10:00 - 17:00

HPをチェック!

