

医と食で心健やかに

医食健心

SANOH CORPORATION NEWS

2026年

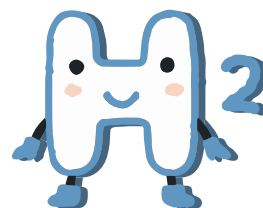
5月

Vol.055

アトピーを経験した化学専攻の代表が語る『水素』の可能性

水素の話

第3話 炎症を「抑える」のではなく、「起こりにくくする」



「炎症」と聞くと、腫れや痛み、熱を思い浮かべる方が多いかもしれません。しかし実際には、私たちの体の中では、目に見えない小さな炎症が日常的に起きています。こうした状態は「慢性炎症」と呼ばれ、疲れやすさ、だるさ、肌の不調、血管や内臓への負担など、さまざまな不調(なんとなく体が重い、疲れが抜けにくいと感じる状態など)の背景にあると考えられています。炎症は本来、体を守るために必要な反応です。ただし、ストレスや睡眠不足、寒暖差、過労などが続くと、必要以上に炎症が起こりやすい状態になります。これが、現代人に多い「炎症がくすぶった状態」です。



タキシフォリンをはじめとするポリフェノールは、この炎症反応に対して、体の内側からブレーキをかける働きが知られています。炎症に関わる体内のサイン(シグナル)の流れを穏やかに調整し、炎症が長引かないようにすることで、血管や組織のダメージを防ぎます。いわば、体の中に備わっている制御システムを整え、炎症を適切なレベルに戻す役割を担っています。一方、水素の抗炎症作用は、少し異なる視点に立っています。水素は炎症そのものを強く抑え込むのではなく、炎症の引き金となる酸化ストレスを和らげることで、そもそも炎症が起こりにくい環



境(細胞がダメージを受けにくい状態)をつくり出します。強い酸化反応が続くと、細胞はダメージを受け、炎症反応が次々と引き起こされます。水素は、この最初の段階に静かに働きかける存在です。例えるなら、ポリフェノールが火が燃え広がらないように火力を調整する役割だとすれば、水素は火花が散らないように周囲を整える役割です。どちらか一方が優れているのではなく、役割が異なります。炎症対策というと、「抑える」ことに意識が向きがちですが、実は「起こりにくくする」視点も同じくらい大切です。生活習慣を整えながら、無理のない範囲で、(例えば、睡眠や食事など日々の過ごし方を少し意識しながら)体を内側から支える成分と、環境を整える成分を上手に使い分けることが、慢性炎症とうまく付き合うコツといえるでしょう。



初夏に向けて、後ろ姿にも自信を 今から始めるヒップアップ習慣

薄着の季節が近づくと、気になってくるのが「後ろ姿」です。鏡に映った自分を見て、「少しお尻が下がってきたかも…」と感じる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。先日、月に一度続けている高校同期とのランニングの際、参加していた女性の友人がこんな話をしてくれました。「お尻が落ちてくるのがいやで、丸みのあるお尻を目指して坂道を走っているの。続けていたら、丸みのあるかわいいお尻になったんだよ」それを聞いて、なるほどと思いました。坂道や階段のような動きは、平地よりもお尻まわりを意識しやすいようですし、日頃あまり使っていない部分に目を向けるきっかけにもなりそうです。調べてみると、お尻の筋肉は見た目だけでなく、歩く、走る、階段を上るといった動作や、姿勢の維持にも関わる大切な筋肉だそうです。そう考えると、ヒップまわりを意識することは、見た目の印象だけでなく、日々の動きや将来の健康を考えるうえでも無駄ではないの



かもしれません。もちろん、ヒップアップは坂道を走るだけで決まるものではないと思いますが、背筋を伸ばして歩くこと、階段を使うこと、無理のない範囲で軽い筋トレを続けることなど、ちょっとした積み重ねが役立つのかもしれませんが。そう考えると、特別なことをするよりも、日々の暮らしの中で少しずつ意識することが大切なのかもしれません。夏本番の前に、毎日の少しの意識から始めてみるのもよさそうです。この初夏、後ろ姿にも少し自信が持てるような習慣を取り入れてみてはいかがでしょうか。

おすすめ動画

私自身、なかやまきんに君の動画を参考にしながら、毎日少しだけ筋トレを続けています。ほんの短い時間ですが、気づけばもう5年以上になります。今回のテーマに合う動画として、次の一本は取り入れやすそうだと感じました。



なかやまきんに君

【お尻&内もも】ヒップアップ&脚(下半身)を引き締めたい方は10分間の筋トレを一緒にやりましょう。解説付きで女性も男性も初心者の方もご心配なく出来ます。

<https://www.youtube.com/watch?v=tkRfK1dr15o>



編集後記

イチヨウの若葉が芽吹き、生命の息吹を感じる今日この頃です。梅雨前の気持ちのよい季節に、BBQやトレッキング、ジョギングなどを楽しみながら、外の空気をたっぷり味わい、自然の心地よさを満喫したいと思います。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!

