

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

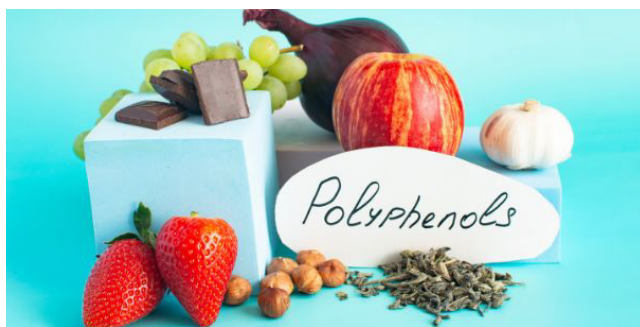
水素の話

第4話 体内環境という考え方

健康について考えるとき、「体に良い成分をとること」に意識が向きがちです。もちろん、栄養バランスのよい食事や、体に必要な成分を補うことはとても大切です。しかし最近では、体の働きそのものだけでなく、体の中の環境を整えることも健康に関係しているという考え方が注目されています。私たちの体の中では、日々さまざまな変化が起きています。例えば、忙しさやストレス、睡眠不足、寒暖差、紫外線、加齢などが重なると、体の中では活性酸素が増えやすくなります。活性酸素は本来、細菌やウイルスから体を守るためにも必要なもので、免疫や細胞同士の情報伝達にも関わっています。つまり、活性酸素はすべてが悪者ではありません。問題は、増えすぎて体のバランスが崩れてしまうことです。活性酸素が過剰になると、細胞や血管に負担がかかりやすくなります。このような状態は「酸化ストレス」と呼ばれ、疲れやすさや年齢に伴う変化、生活習慣による不調など、体調に影響する要因の1つと考えられています。タキシフォリンをはじめとするポリフェノールは、体に吸収されたあと、体の中にもともと備わっている防御のしくみに関わることが知られています。体を守る酵素の働きを助けたり、炎症が強くなりすぎないように調整したりすることで、体の機能が健やかに保たれるよう支えます。



いわば、体の働きそのものを内側から支える成分といえます。一方、水素は少し異なる視点から研究が進められています。水素は非常に小さな分子で、体の中に入ると血液や組織のすみずみに広がりやすい性質があります。2007年に医学誌『Nature Medicine』で発表された研究では、水素が体に必要な働きを持つ活性酸素には大きく影響せず、特に反応性が強く細胞に負担をかけやすい活性酸素に関わる可能性が示されました。大切なのは、必要な働きは残しながら、過剰な酸化ストレスをやわらげることです。水素は、体の働きを直接強めるというよりも、細胞や血管が働きやすい状態に整える存在といえるかもしれません。たとえるなら、栄養素が「材料」だとすれば、水素は「環境を整える存在」です。どれだけ良い材料を補っても、体の中の環境が乱れていれば、その力は十分に発揮されません。健康を支えるためには、体の働きを支える視点と、体の中の環境を整える視点の両方が大切です。毎日の生活で生じる酸化ストレスに対して、水素は、体が本来の力を発揮しやすい環境づくりをサポートします。健康づくりは、何かを補うだけでなく、体の中の環境を整える時代へ。水素は、その新しい健康習慣の中心になり得る可能性を持ち合わせています。



歩くことは健康の源!? 最新研究が示す “1日7,000歩”のすすめ

「健康のためには1日1万歩」と聞いたことがある方は多いかもしれません。もちろん、よく歩くことは健康づくりに役立ちます。しかし最近の研究では、必ずしも1万歩にこだわらなくても、1日7,000歩前後で健康に良い影響が期待できることが分かってきました。2025年に医学誌 The Lancet Public Health に掲載されたシステマティックレビュー・メタ解析では、世界中の成人を対象とした複数の研究データをもとに、1日の歩数と健康との関係が検討されました。この研究では、16万人以上の成人データが解析され、1日2,000歩の人と比べて、1日7,000歩の人では、死亡リスク、心血管疾患、がん、2型糖尿病、認知症、抑うつ症状、転倒など、さまざまな健康リスクの低下と関連することが報告されています。



特に大切なのは、健康効果が「7,000歩まで到達しなければ意味がない」というものではない点です。この研究では、1日2,000歩から4,000歩へ増やすだけでも、健康リスクの低下と関連することが示されています。つまり、今あまり歩けていない方ほど、まずは「今より少し多く歩く」ことが大切です。たとえば、

- ・ 買い物のついでに少し遠回りをする。
- ・ エレベーターではなく階段を使う。
- ・ 昼食後に5~10分だけ歩いてみる。

こうした小さな積み重ねが、血流や代謝、気分、睡眠、そして将来の健康を支える一歩になります。また、歩数はスマートフォンや歩数計などで確認しやすく、日常生活の中で取り入れやすい健康づくりの目安です。特別な運動を始めるのが難しい方でも、まずはいつもより1,000歩多く歩くことを目標にすると、無理なく続けやすくなります。ウォーキングは、特別な道具も、難しい技術も必要ありません。自分のペースで始められる、もっとも身近な健康習慣のひとつです。「運動しなければ」と気負うのではなく、まずは今日、いつもより少し多く歩くことから始めてみませんか。“歩く”ことは、もっとも身近な健康習慣です。無理なく、気持ちよく、毎日の一歩を増やしていきましょう。

健康に関する項目 1日約7000歩での関連

全死因死亡	47%低下
心血管疾患	25%低下
がん	6%低下
2型糖尿病	14%低下
認知症	38%低下
うつ病	22%低下
転倒	28%低下

参考文献・参考資料：

1. Ding D, et al. Daily steps and health outcomes in adults: a systematic review and dose-response meta-analysis. The Lancet Public Health. 2025. DOI: 10.1016/S2468-2667(25)00164-1.
2. The Lancet. Aiming for 7,000 daily steps can reduce risk of chronic diseases, cognitive decline, and death, finds new study. EurekAlert!, 2025年7月23日.

※本記事は、上記の学術論文および医療系情報をもとに、一般の方向けに分かりやすくまとめたものです。疾病の診断・治療を目的とするものではありません。

編集後記

アジサイが咲き始め、梅雨の気配を感じる季節になりました。湿度や気温差で体調を崩さないよう、私も駅ではなるべく階段を使うよう意識しています。息切れも少なくなり、これぞ日々鍛錬……いえ、日々階段です。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!

