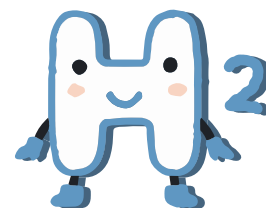


アトピーを経験した化学専攻の代表が語る『水素』の可能性

水素の話

第5話 体調がゆらぐ理由

「昨日は元気だったのに、今日はなんとなく体が重い」。このような体調のゆらぎは、誰にでも起こります。たとえば、夜ふかしをした翌日は、少し動いただけでも疲れやすく感じるがあります。季節の変わり目には、気温差についていけず、頭が重い、体がだるい、気分がすっきりしないと感じる方も少なくありません。これは、単に「気のせい」や「年齢のせい」だけではありません。私たちの体の中では、血流、自律神経、免疫、炎症反応、酸化ストレスなどが、絶えずバランスを取りながら働いています。いわば、体の中には毎日の調子を左右する「体内環境」があります。たとえば、忙しさが続いて睡眠が浅くなると、自律神経は緊張しやすくなります。寒暖差が大きい日は、体温を調節するために体はいつも以上に働きます。さらに、ストレスや食生活の乱れが重なると、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、体を守るためにも必要なものですが、増えすぎると細胞や血管、エネルギーを生み出すミトコンドリアに負担をかけることがあります。ミトコンドリアは、私たちが動くためのエネルギーをつくる大切な場所です。ここに負担がかかると、「寝たのに疲れが抜けない」「夕方になるとぐったりする」「少し無理をすると回復に時間がかかる」といった体感につながるがあります。体調



のゆらぎは、こうした体内環境の乱れを知らせる小さなサインともいえます。近年、水素はこの酸化ストレスや炎症に関わる分子として研究が進められています¹。水素は非常に小さな分子で、体内に広がりやすい性質を持つことから、健康維持の分野でも注目されています。健康な成人を対象にした研究では、水素水の摂取と酸化ストレス・免疫関連指標との関係が検討されています²。また、運動後の疲労感や回復に関する研究も報告されています³。水素の興味深い点は、体に何かを強く押しつけるのではなく、酸化ストレスや炎症によって乱れやすい体内環境に寄り添うような働きが期待されていることです¹。体調がゆらぎやすい時期こそ、睡眠、食事、適度な運動とあわせて、体の中の環境を整える視点が大切になります。体調のゆらぎは、体からの小さなメッセージです。「年齢のせい」と片づけず、日々の生活と体内環境を見直すことが、これからの健康管理ではますます大切になるのではないのでしょうか。

参考文献：

1. Kolettas A, et al. Molecular Hydrogen Therapy—A Review on Clinical Studies and Outcomes. *Molecules*. 2023;28(23):7785.
2. LeBaron TW, et al. Hydrogen-rich water reduces inflammatory responses and prevents apoptosis of peripheral blood cells in healthy adults: a randomized, double-blind, controlled trial. *Scientific Reports*. 2020;10:12130.
3. Zhou K, et al. Effects of molecular hydrogen supplementation on fatigue and aerobic capacity in healthy adults: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Nutrition*. 2023;10:1094767.

時間だけでなく「眠るリズム」も大切です 眠りは最高の健康習慣！？

「最近、しっかり眠れていますか？」

健康づくりというと、食事や運動に目が向きがちですが、実は睡眠も、からだと心を整える大切な生活習慣のひとつです。厚生労働省の「健康づくりのための睡眠ガイド2023」では、成人は6時間以上を目安に、必要な睡眠時間を確保することがすすめられています。睡眠不足が続くと、日中の眠気や疲れだけでなく、注意力や判断力の低下、気分の不安定さにもつながります。さらに、慢性的睡眠の問題は、肥満、高血圧、糖尿病、心疾患、脳血管障害などに関係することが報告されています。最近の研究で注目されているのが、「何時間眠るか」だけでなく、「毎日なるべく同じ時間に寝て、同じ時間に起きること」です。海外の大規模研究では、睡眠のリズムが不規則な人ほど、心筋梗塞や脳卒中などのリスクが高くなる可能性が示されています。つまり、休日に寝だめをするよりも、平日も休日でもできるだけ同じリズムで過ごすことが、健康維持には大切かもしれません。



参考文献：

- 厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」
- Chaput JP, et al. Journal of Epidemiology & Community Health. 2024.
- Li Y, et al. Nature Aging. 2022.
- Wang J, et al. Journal of Clinical Sleep Medicine. 2025.

※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。



また、中高年を対象とした研究では、約7時間の睡眠が、認知機能や心の健康と良い関係を示したという報告もあります。もちろん必要な睡眠時間には個人差がありますが、「朝起きたときに休まった感じがあるか」「日中に強い眠気がないか」も、睡眠の質を知る大切な目安です。睡眠の時間帯についても、夜更かしを避け、朝は一定の時間に起きることが大切です。研究では、23時ごろの就寝、6時ごろの起床付近で死亡リスクが低い傾向を示した報告もあります。ただし、すべての人が同じ時間に眠る必要はありません。大切なのは、自分の生活に合った無理のないリズムを整えることです。寝る前のスマートフォン、夜遅いカフェイン、深酒、寝室の明るさや温度なども、眠りを妨げる原因になります。まずは、朝に光を浴びる、日中に体を動かす、夜は少し早めにリラックスするなど、できることから整えてみましょう。毎日の眠りは、明日の元気をつくる時間です。食事、運動、そして睡眠。この3つを整えることが、健やかな毎日への第一歩です。

編集後記

以前、新潟県小千谷市の山本山高原で見たひまわり畑にとっても感動しました。今年は同じ新潟県の津南町にある「津南ひまわり広場」を訪れ、太陽に向かって咲く花々から、夏ならではの景色と元気をもらいたいと思っています。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！

