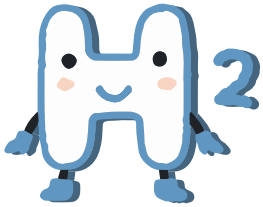
医と食で心健やかに
医食健心
SANOH CORPORATION NEWS
2026年 11月 Vol.061



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9話　なぜ運動すると、かえって体が強くなるの？



運動をすると、息が上がり、筋肉が疲れ、体には一時的な負担がかかります。それなのに、適度な運動を続けることは健康によいとされています。少し不思議に思いませんか。実は私たちの体には、負荷をただ受けるだけではなく、その負荷に対応して、次に備えようとする力が備わっています。運動すると、筋肉では多くのエネルギーが必要になり、酸素の利用量も増えます。それに伴って活性酸素も一時的に増加します。「活性酸素が増えるなら、運動は体に悪いのでは？」と思うかもしれません。しかし、適度な活性酸素は単なる悪者ではありません。体に「負荷がかかっていますよ」と知らせるサインとしても働き、それをきっかけに、体は抗酸化の仕組みやエネルギーを作る能力などを高めようとします。このように、適度な負荷を受けることで、それに対応する力が高まる現象は「ホルミシス」という考え方でも説明されています。筋肉も、負荷をかけて休ませることを繰り返すことで強くなります。つまり健康な体とは、できるだけ負荷を避けた体ではなく、適度な負荷を受け、それに適応できる体とも考えられるのです。ただし、負荷が強すぎたり、十分に回復できない状態が続いたりすれば、今度は酸化ストレスや炎症が過剰になり、体への負担となります。

私自身、以前よくマラソンをしていた頃、水素サプリメントを摂っていた時期には、走っているうちに気分が高まる「ランニングハイ」が、いつもより長く続いていたように感じたことがあります。また、恩師からも、雪かきの後の疲労感が本当に少なかったというお話を伺い、それがとても印象に残っています。もちろん、こうした体験だけで水素の効果を判断することはできませんが、私が水素と運動の関係に関心を持つきっかけの一つになりました。ここに、水素研究の興味深いところがあります。運動と水素に関する研究では、運動時の疲労感や筋機能[1-2]、酸化ストレスや炎症[3]、さらに運動後の回復[1-2]との関係が調べられています。近年の研究では、水素が単純に酸化ストレスを「消す」というより、運動によって変化する酸化還元環境や、体が持つ抗酸化能との関係[4]も注目されています。そして2026年に発表された研究では、大学生アスリート12人が水素水を1日660mL、4週間摂取したところ、通常の水を飲んだ場合と比べ、運動テストでの最高走速度や、持久力の目安となる走速度に改善が認められました[5]体を健康にするためには、「守る」だけではなく、適度な刺激を受け、それに「適応する」ことも大切です。健康とは負荷のない状態ではなく、負荷を受けても適応し、また戻ってこられること。運動が健康によい理由を考えると、私たちの体が持つそんな力が見えてきます。





参考文献：
1.Aoki K, et al. Med Gas Res. 2012;2:12. doi:10.1186/2045-9912-2-12.
2.Mikami T, et al. Can J Physiol Pharmacol. 2019. doi:10.1139/cjpp-2019-0059.
3.Nogueira JE, et al. Free Radic Biol Med. 2018;129:186–193. doi:10.1016/j.freeradbiomed.2018.09.028.
4.Li Y, et al. Front Nutr. 2024;11:1328705. doi:10.3389/fnut.2024.1328705.
5.Kuzmanovic J, et al. Balt J Health Phys Act. 2026;18(3):Article 5. doi: 10.29359/BJHPA.18.3.05.

©2026 SANOH CORPORATION Co.,Ltd. All Rights Reserved.

歯周病は、お口だけの問題ではない？

11月８日は「いい歯の日」、口·腸·脳のつながりを考える

11月８日は「いい歯の日」。毎日の歯磨きは、虫歯や口臭を防ぐためだけのものと思われがちですが、お口の健康は、全身の健康ともつながっています。以前、私、小松が糖尿病の専門医に「糖尿病にならないために、何に気をつければよいですか？」と伺うと、「チャーラーだね」とひと言。チャーハンとラーメンの組み合わせのことです。その言葉が印象に残り、それ以来、私も夜遅くにごはんや麺類などの炭水化物を食べすぎないよう、気をつけるようになりました。もちろん、特定の料理がいけないということではなく、大切なのは食事全体の量や栄養バランスです。さて、糖尿病というと食事や運動に目が向きがちですが、実は歯周病とも深い関係があります。血糖値が高い状態が続くと歯周病が悪化しやすく、歯周病による慢性的な炎症も血糖コントロールに悪影響を及ぼすと考えられています[1]。糖尿病と歯周病がある方を対象とした研究をまとめた報告では、歯周治療によって血糖管理が改善することも示されています[2]。さらに、歯周病や歯の喪失と、認知機能の低下や認知症との関連も報告されています[3]。ただし、歯周病が認知症を直接引き起こすと証明されたわけではありません。こうした口と脳の関係は「口腔脳相関」という視点からも研究が進んでいます。口と腸にもつながりがあります。私たちは、唾液と一緒に口の細菌も飲み込んでいます。腸に炎症があるマウスを用いた研究では、歯周病菌の一つが口から腸へ移り、腸の炎症をさらに悪化させることが報告されています[4]。これも「口腔腸相関」の研究の一例です。一方、腸と脳は、神経や免疫、腸内細菌がつくる物質などを介して情報をやり取りしています。これが「腸脳相関」です[5]。口・腸・脳は別々に存在しているのではなく、さまざまな経路を通じて影響し合っていることが少しずつ分かってきています。私も30歳前後から歯肉炎を繰り返し、歯磨きの際に出血することもよくありました。なかなか状態がよくならず、通い始めた歯科医院で歯磨きの指導を受けたのです。それをきっかけに、歯ブラシに加えてフロスや歯間ブラシも使うようになり、お口の状態がよくなりました。この経験から、毎日磨くことに加えて、磨き方や歯の間のケアも大切なのだと改めて実感しています。歯磨きだけで糖尿病や認知症を防げるわけではありません。しかし、毎日の口腔ケアと定期的な歯科受診は、歯と歯ぐきを守り、おいしく食べるための大切な習慣です。「何を食べるか」に気を配るように、「食べるためのお口」にも目を向けてみませんか。





参考文献：
1.Sanz M, et al. J Clin Periodontol. 2018;45(2):138-149.
2.Simpson TC, et al. Cochrane Database Syst Rev. 2022;4:CD004714.
3.Asher S, et al. J Am Geriatr Soc. 2022;70(9):2695-2709.
4.Zhang X, et al. npj Biofilms Microbiomes. 2025;11:155.
5.Cryan JF, et al. Physiol Rev. 2019;99(4):1877-2013.

編集後記

11月に入り、今年もいよいよ終盤戦。朝、布団から出るのにも少し勇気がいる季節になってきました。寒さに負けず、よく食べ、よく笑い、そして歯磨きもしっかりと。健やかに冬を迎えたいと思います。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！

©2026 SANOH CORPORATION Co.,Ltd. All Rights Reserved.