

# ドクター水素ボトル

## NEWS

テーマ「糖尿病」



Vol.11

コメント歯科  
クリニック

### 水素療法の糖尿病効果体験



水素吸入療法は近年注目されている治療法の1つで、抗酸化作用や抗炎症作用を持つ水素ガスを吸入することで、健康への効果が期待されている治療です。特に糖尿病に関する研究はかなり多くされており、血糖値の改善や他の健康指標の向上に寄与しているという事例がたくさんあります。今回はその中で少しの事例を報告致します。

参考引用文献：厚生労働省「水素ガス吸入で活性酸素と酸化ストレス除去・糖尿病予防と改善」

### ドクター水素ボトルご愛用者の方から喜びの声 男性50代/肥満

私は糖尿病で治療中でした。服用していてもヘモグロビンA1Cが9以上、空腹時血糖値200程度とコントロール不良との状態でした。そこで水素吸入を1日2時間以上、水素水1リットル、さらに栄養療法として医療用サプリを加えて飲み始めたところ4ヶ月ぐらいで体重も少しずつ正常な状態になり、何より糖尿病の検査値が下がってヘモグロビンA1Cは7.5、空腹時血糖値は160から180くらいまでに下がってきたのです。それで医者から

**『水素をこのまま続けていくなれば薬の服用量を減少させ無くすることも可能である』**  
と言われたのです！それがとても嬉しかったですし、**加えて疲労感や体のだるさが軽減されたと感じます。日常生活の質も向上して**とても感謝しています。  
**生きる意欲まで増して**きています。



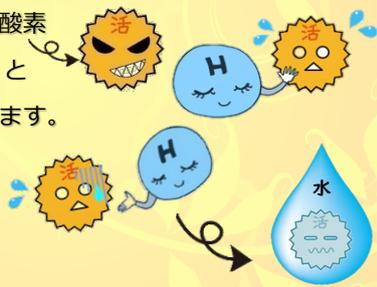
水素吸入療法が糖尿病に良いとされる理由は、主に抗酸化作用と抗炎症作用にあります

なぜ水素が糖尿病に良いのか？

#### ①活性酸素の除去(抗酸化作用)

糖尿病では高血糖状態が続くと、体内で活性酸素(ROS)が過剰に発生し、細胞や血管を傷つけます。水素(H<sub>2</sub>)は体内に取り込まれると、悪玉活性酸素(ヒドロキシルラジカルなど)と結びついて無害な水に変えます。

これにより酸化ストレスが軽減され、細胞の損傷や炎症が抑えられます。



#### ②インスリン抵抗性の改善

酸化ストレスはインスリンの働きを妨げる要因の一つです。水素吸入により酸化ストレスが減ることで、インスリンの効きが良くなる(感受性が上がる)可能性があります。

#### ④ミトコンドリア機能の改善

ミトコンドリアは細胞のエネルギー産生を担う器官ですが、糖尿病ではその機能が低下しやすいです。水素がミトコンドリア機能を改善することで、エネルギー代謝の正常化を促すという研究報告もあります。



#### ③慢性炎症の抑制

糖尿病では軽度の慢性炎症が進行に関与します。水素には抗炎症作用もあり、これが糖尿病の合併症予防に役立つと考えられています。