

水のセミナー 8月5日

水素水の新発見！

アルコール肝障害に効く！？

ジームス商品編 講師 江田敏久

① 水素水の効能が科学的に解明！

今年5月、早稲田大学人間科学学術院の原太一教授と、人間総合研究センターの矢野敏史研究員による、(株)日本トリムとの共同研究において高濃度の電解水素水によるアルコール性肝細胞障害から肝臓を保護するメカニズムが報告されました。

② アルコール性肝障害とは？

長期にわたり過剰な飲酒を常習的に続けることによって起こる、さまざまな肝障害の総称です。脂肪肝や肝炎、更には肝がんなど、命に関わる疾患につながることもあります。



③ 何故肝障害が起きるのか？

体内でアルコールを分解するとき、肝臓はまずエタノール（アルコールの主成分）を有毒物質である「アセトアルデヒド」へ変え、その後に酢酸に変えます。この中間の「アセトアルデヒド」が、有害な活性酸素種を作ったり、肝臓へダメージを与えます。大量の飲酒を続けていると、肝臓がアセトアルデヒドを分解しきれなくなり…肝臓の細胞は変性や壊死してしまい、次第に肝臓の機能が低下するのです。



④ 水素水がアルコール性肝障害に効くメカニズム

水素水は直接この有害物質に作用するわけではありません。
作用するのは、分解を起こす「代謝酵素」に対してでした。

まず **エタノール→アセトアルデヒド** 間の代謝酵素「ADH」の活性を低下させ、アセトアルデヒドの生成を遅くします。
また **アセトアルデヒド→酢酸** 間の代謝酵素「ALDH」の活性を高め、分解を素早く行います。

こうすることで、肝障害の原因であるアセトアルデヒドの量を抑制し、肝障害から保護する機能が認められたのです。

⑤ これからの研究 水素水の可能性

これは水素水の持つメカニズムの研究であり、口から飲んだ水素水が何処まで作用するかなど、この研究についてもまだまだ検証が進んでいます。

検証の有無にかかわらず、飲用し続けているお客様や社員から「お酒に強くなった」などのお声を多く頂戴しているのも事実です。

水素の持つ効能についての研究や臨床試験は続いており、これから発表される科学的な実証報告があればご紹介して参ります。お楽しみに！



おまけ 質問コーナー

Q. 水素水は1日に最低でもどのくらい飲めばいいのか？

A. 最低でも、シルキーピュア2~3回分を目安にお飲みください。
水素水に限らず、水分は1.5~2Lが健康美容の観点から勧められています。