

# 水素水を境界型糖尿病の人 六名が飲んだら全員が改善し、 うち四名は検査値が見事正常

梶山内科クリニック  
院長  
かじやましず お  
**梶山静夫**

## ●●● 活性酸素は 糖尿病の重大原因

● 日本医科大学大学院の太田成男教授の研究により、水素分子が溶け込んだ水素水には、活性酸素（攻撃力の強い酸素）の害を抑える優れた抗酸化力のあることが、動物実験で確認されました。その研究成果は、世界的な学術雑誌に掲載され、多くの研究者の称賛を得ています。

● では、水素水は人間が飲んで有効なのでしょう。糖尿病と活性酸素の関係を解明する研究に長く取り組んできた私たちは、境界型糖尿病（糖尿病予備軍）の患者さんの協力を得て、水素水を用いた臨床試験を行いました。この記事ではその試験結果について説明しましょう。

● 現代人は、ストレスや紫外線などの影響で、体内で活性酸素が過剰に発生しやすい環境に身を置いています。活性酸素は私

たちの体を形作る細胞を次々に傷つけ、ガンや動脈硬化、白内障を招くことはよく知られていますが、実は糖尿病の発生にも深くかかわっているのです。

● 活性酸素が糖尿病を招くしくみは次の二つです。

● 一つは、血液中のブドウ糖（血糖）の量を調節するインスリンというホルモンの分泌が妨げられてしまうことです。活性酸素によって膵臓のランゲルハンス島という場所にあるβ細胞が傷つくと、その働きが低下してしまい、インスリンの分泌量が減ったり、食事をしてインスリンが速やかに分泌されにくくなったりするのです。

● もう一つは、活性酸素の影響でエネルギーを生み出す全身の細胞が傷つき、ブドウ糖を取り込む働きが衰えてしまうことです（インスリン抵抗性）。

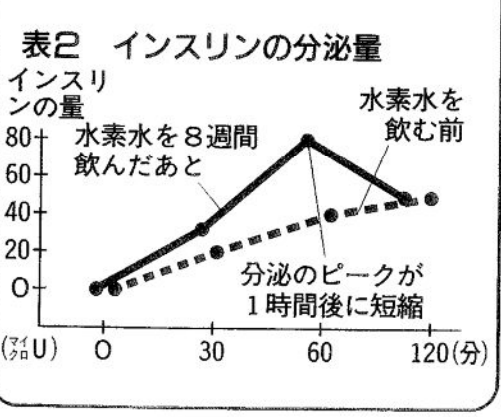
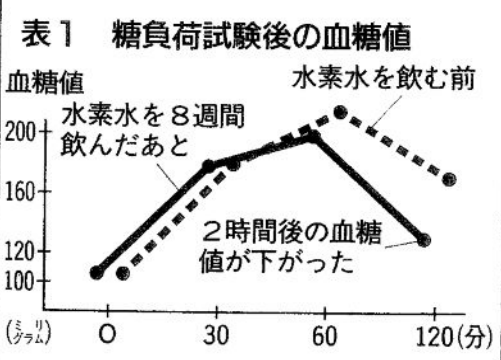
すると、血液中にはブドウ糖が絶えずたぶつくようになって

血糖値が高いままの状態が長く続き、やがて本格的な糖尿病が起こってくるというわけです。

## ●●● 水素水の効果を 人間で初めて確認

● では、糖尿病を退けるにはどうすればいいか、答えはおのずと明らかでしょう。膵臓のβ細胞や全身の細胞の中に入り込んだ活性酸素を無害化できればいいのです。しかし、細胞の中にまで入り込んで活性酸素を無害

## ◆ 水素水の糖尿病改善効果 ◆



化できる抗酸化成分は、最近まで見つかっていませんでした。

● ところが、水素ならそれが可能です。水素なら細胞の中にまでぐいぐい入り込んで活性酸素を無害化し、β細胞や全身の細胞の働きを高めて、インスリンの分泌やブドウ糖の消費を促す効果が期待できます。しかも、水素水の形で水素をとるかぎり体に害は全くありません。

● そこで、私たちは世界で初めて、糖尿病が心配される患者さんに水素水を飲んでもらう臨床試験を行ったのです。

●●● **インスリンの分泌量が増え、糖尿病が改善**

● 試験は、次のように行われました。境界型糖尿病（空腹時血



### ●水素水の飲み方

- ・1日に300～600ミリを目安に飲む。
- ・開封したら密封状態を保つようにしながら、その日のうちに飲みきる。

糖値が一一〇ミリ以上一二六ミリ未満の患者さん六名(男性二名、女性四名、平均年齢五十九・四歳)に、八週間にわたって一日に九〇〇ミリの水素水を三回に分けて飲んでもらいました。そして、試験を始める前とあとに、糖負荷試験と血液中のイ

ンスリン量を調べる検査を行いました。糖負荷試験とは、糖尿病の高精度の検査法で、一〇時間以上絶食したあとに七五グラムのブドウ糖を飲んで二時間後の血糖値を測ります。二時間後の血糖値が二〇〇ミリ以上なら、糖尿病と診断されます。

試験の結果、驚くべき効果が現れていました。境界型糖尿病の人が糖負荷試験を受けると、二時間後の血糖値は一四〇～二〇〇ミリの範囲で推移するはずですが、ところが、これが見事に改善したのです。

表1をご覧ください。水素水を八週間飲んだあとに糖負荷試験を行ったところ、六名全員の二時間後の血糖値が下がり、四名は正常となりました。

血液中のインスリンの量を測ったら、これも興味深い結果が出ました。健康な人では、食後三〇～六〇分でインスリンの分泌がピークになります。それに対し、糖尿病の人ではインスリンの分泌が遅くなるのが特徴です。

表2にあるように、被験者の

試験前のインスリンの分泌量は少なく、分泌のピークは二時間後でした。これは糖尿病の典型といえます。

ところが、水素水を八週間飲んだ試験後は、インスリンの分泌量が顕著に増え、分泌のピークは一時間後まで短縮されました。健康な人のインスリンの分泌のされ方に近づいたのです。

これは明らかに糖尿病そのものが改善したことを物語っており、従来の常識では考えられない結果でした。この結果に驚いた私たちは目下、六〇名の糖尿病の患者さんを対象にした大規模な試験を開始しています。もうすぐその結果が出るので、近いうちに水素水の驚異的な効果を、『わかさ』の誌上で改めて報告できると考えています。