

水素吸入の市場と将来性

- ▶ 水素吸入市場は近年成長を続けており、2022年には水素吸入器の市場規模が約30億円に達し、前年比7%増加しました。
- ▶ 特に医療機関やエステサロンなどでの利用が進み、大型機種や業務用製品が好調です。
- ▶ 今後の市場成長は、製品のエビデンス強化や一般消費者への認知度向上が鍵となります。
- ▶ また、2030年までに顕著な成長率が予測されており、健康・美容分野での需要拡大が期待されています。
- ▶ 水素吸入器の主な市場は？
 - 医療機関: 総合医療を実践するクリニックで治療サポートとして多く導入されています。
 - 治療院・エステサロン: リラクゼーションや美容目的での利用が増加しています。
 - フィットネス施設: 健康志向の高まりにより、フィットネスクラブなどでも設置が進んでいます。
 - 個人市場: スポーツ選手、アスリートやモデル、芸能人などが主なユーザーで、SNSを通じて一般消費者にも広がりつつあります。

水素吸入器の導入例

- ▶ エステサロン・美容室や美容施設で広く採用され、抗酸化やエイジングケア目的で利用されています。
- ▶ 医療機関:美容クリニックや歯科医院で導入されています。
- ▶ 鍼灸・整骨院:リラクゼーションや健康増進に活用されています。



水素吸入器の効果を実際に体験した人の声

- ▶ 睡眠の質向上: 寝つきや寝起きが良くなり、熟睡できるようになった。
- ▶ 痛みの軽減: 関節痛や筋肉痛、生理痛が軽減し、薬の使用頻度が減少。
- ▶ 美容効果: 肌の血色、肌荒れが減少し、化粧のりが良くなる。
- ▶ 健康改善: 便通の改善、疲労回復、血行促進など。
- ▶ 慢性疾患への効果: 自己免疫疾患や糖尿病などで症状の緩和が見られた例もある。

水素吸入器の効果が肌の調子に及ぼした影響

- ▶ シミやしわの抑制: 水素の抗酸化作用が活性酸素を除去し、肌老化の原因を軽減します。
- ▶ ハリと透明感の向上: コラーゲン分解を防ぎ、肌の弾力や若々しい印象を保つ効果が期待されています。
- ▶ 炎症の改善: アトピー性皮膚炎などの炎症症状を緩和する可能性も示唆されています。

2. 水素吸入器市場の将来性

- ▶ 予測・国内外で2030年まで高い成長率を維持
- ▶ 美容、健康、医療分野で需要拡大が期待される
- ▶ 技術革新・水素生成量、高濃度水素吸入で時間短縮型製品が登場し利便性向上

水素には効果がない？

- ▶ 数年前に日本でも「水素水には効果がない」というような問題が大々的に報道され話題となりました。
- ▶ このようなことから「水素に効果がない」と認識される方も多くいらっしゃると思います。しかし、「水素水には効果がない」イコール「水素には効果がない」という考えは誤りだと思います。
- ▶ また水素水のすべてを否定するのも誤りで、確かに水素水では体内に取り込める水素が極わずかなため、期待していた効果を得るのは難しいかもしれませんが、水素が漏れることなく上手く体内に取り込むことができるものであれば、何かしら効果を実感していただけると思います。
- ▶ 現在になっても水素水が市場にあるのは需要があるからで、何かしらの効果を感じている方が一定数いるという事実になります。

水素吸入とは？

- ▶ 水素吸入とは水素吸入器より生成された水素ガスをカニューレ（吸入チューブ）等で、鼻や口から呼吸吸収（粘膜吸収）することで体内に直接取り込むことをいいます。呼吸吸収は鼻や口の粘膜から直接体内に水素を取り込むため、水素濃度の減少を大きく抑えることができ、かつ体内バリアの影響を受けにくく、カラダの細部まで高濃度水素を浸透させることができます。
- ▶ 水素吸入療法もこの形式であり、体内への水素吸収率を高めるため、よりその効果や即効性が見込めるようになっています。



推奨される一日の水素吸入回数

- ▶ 時間 一日の水素吸入の回数や吸入時間に制限はありませんが、短時間を複数回水素吸入するより、より多くの時間水素吸入する方が良い結果が現れたという報告があります。このようなことから、少なくとも一日1時間以上連続しての水素吸入をすると良いとされています。何よりも継続することが大切なので「水素を吸入する」ということを、それぞれのライフスタイルに合わせ習慣化することがとても大切です。一説では、メラトニンの分泌量が多くなるといわれる、深夜1時～3時の時間に水素吸入すると最も効果的といわれています。
- ▶ メラトニンとは、脳内の松果体において生合成されるホルモンのことで、生体リズム調節に重要な役割をしてくれています。朝起きて光が目に入ってから14時間～16時間後に脳深部の松果体から分泌され、心身をリラックスモードにすることで、自然な眠りを促す働きなどをしていています。それぞれの生活リズムによって異なりますが、一般的に1時～3時（深い眠りの時）がメラトニンの分泌量が最も多くなり、強い抗酸化力が働くといわれています。

水素水について

- ▶ 水素水とは、水素分子や水素イオンを含んだ水のことです。水素水には公的な定義がなく、その水素濃度も様々です。また関連商品に「水素水」「活性水素水」「還元水素水」というような表現が使われ販売されていますが、いずれも類似商品でさほど違いはありません。違いをしいていえば、還元水素水は、電気的な生成方法によりカルシウムイオンやナトリウムイオンを含んでいるものになります。
- ▶ 水素水の生成方法として、大きく3つあるので簡単にご紹介させていただきます。
 1. 水に水素ガスを高圧充填し、容器に封入する方法（水素水）
 2. 水とマグネシウム等の金属類を科学反応させて生成する方法（還元水素水）
 3. 水を電気分解して水の中に水素を発生させる方法（還元水素水またはアルカリイオン水）

＜注意事項＞ 水素水の水素濃度は非常に低く、市販されているような水素水ではボトルのキャップを開栓した時点で、ほとんどの水素が消えてなくなり、水素を体内に取り込むこともできないため、効果を得ることができません。水素水生成直後に口に含むことができる環境でない限り、水素を体内に取り込むことはできませんので注意が必要です。

水素と免疫の関係

- ▶ 水素と免疫の関係は、研究によって明らかになっています。
- ▶ 水素吸入は、唾液中の免疫物質IgA抗体を増強し、粘膜免疫や腸管免疫に関連しています。
- ▶ また、水素は抗酸化作用を持ち、悪玉活性酸素を結合して体外に排除することで免疫力を増強する可能性があります。さらに、がん治療においても免疫チェックポイント阻害効果が期待されており、免疫細胞の活性化に寄与することが示されています。

水素の持つ抗酸化力

- ▶ 切ったリンゴ断面は時間が経つと茶色くなります。これが酸化です。毎日の生活の中で、私達の身体の中でも酸化（老化）は進んでいます。
- ▶ 美しく、健康で生き活きと毎日を過ごしたい... しかし、現代社会ではストレス・大気汚染・食品添加物・電磁波などでフリーラジカル（活性酸素）による老化の原因、酸化が進んでいます。
- ▶ 身体のバランスを崩すものと無縁ではられません。
- ▶ そんな中で、『いかに活性酸素の影響を少なくして生活するか』この意識が幸せな人生を送るために重要なことではないでしょうか。
- ▶ 水素は抗酸化物質であり、老化と病の原因である悪玉活性酸素を除去し、疲労回復、血行促進を促してくれます。

水素吸入の効果

- ▶ 高濃度水素吸入装置を使用して、鼻腔から体内に水素を取りこみます。
- ▶ 鼻の粘膜から全身の細胞に広がり、身体の隅々まで行き渡り、悪玉活性酸素と結合して「無害な水」となり、体外に排出してくれます。
- ▶ 水素吸入の効果・お肌のハリを回復させ、シワを減らす・身体のデトックスと浄化をおこなう・体内環境を保ち、太りにくい体質に整える・新陳代謝を促進する・疲労を解消する・仕事の効率をアップさせ記憶力を向上させる

こんな方に

アンチエイジングをしたい・シミ、シワ、乾燥が気になる・白髪、抜け毛が気になる・ニキビ・アトピー等、肌トラブル・不眠・冷え性・生活習慣病である・花粉症やアレルギー性鼻炎で困っている・疲れやすい・病気の予防をしたい・薬の副作用の軽減・更年期障害・飲酒・喫煙・激しい運動をする・常にストレスを感じている・二日酔いの方にも！

- ▶ 体内環境を整え、自然な状態へ導く水素のパワー 地球上で“最も小さな物質”といわれる水素は、エネルギーとして活用する以外にも、健康や美容面に対して大きな可能性や有効性が認められています。
- ▶ 健康管理や美容・アンチエイジングに水素の抗酸化力で細胞を活性化し、あなたもサビない身体づくり始めませんか？