

くすりと健康のはなし

葉包紙

第52回

一般社団法人岐阜県薬剤師会
医薬品委員会 一般用医薬品グループリーダー
(岐阜県薬剤師会理事)



小川 徹

最近、巷で水素水をよく見かけます。テレビによる通販のCM、スーパーマーケット等での小売や、スポーツジムやスーパー銭湯（温泉施設）での自販機による販売など。水素水とは水などに水素（ H_2 ）を溶かし込んだる飲み物です。さて、なぜこの水素水（水素・ H_2 ）が体に良いといわれるのでしょうか？

その前に私たちは空気中の酸素（ O_2 ）を吸って、二酸化炭素（ CO_2 ）を排出します。いわゆる呼吸です。その呼吸の過程で、取り入れた酸素のごく一部が活性酸素へと変化します。この活性酸素は、がん、老化、生活習慣病を引き起こす元凶だといわれています。活性酸素が増える原因としては、激しい運動、強いストレス、紫外線を過度に浴びる、喫煙、食生活の乱れなどいろいろあります。その活性酸素を、水素水をとることで、普通の水（ H_2O ）へと変換してくれるのです。ただ、これは机上の理論であり、実際に体の中で、どれくらいの水素水をとれば、どれくらい活性酸素が水へと変化するのは正しくはわかりません。

水素水って？

また水素は、ごくごく小さなものなのでペットボトル等に水素水を入れて保管しても、水素のみ容器の壁より揮発して、ただの水になってしまいます。炭酸水の気が抜けた状態とでも言いましょうか。水素自体は無味無臭なので、実際、水素水の中に水素がどのくらい入っているのかわかりません。

ここで、街中の科学者といわれている薬剤師から水素が本当に入っているのか調べる方法をお教えしましょう。メチレンブルーという試薬で簡単にわかります。この試薬は濃い青色の液体です。水素水にこの試薬をたらすと水素が濃い水素水ほど青から透明に素早く変わります。つまりこのメチレンブルー試薬をたらして、いつまでも青色のままであれば、その水素水は水素の抜けたただの水ということになります。（この実験した水は、飲まないで下さい。）

しかしながら、流行ものの好きな性格の私は、スーパー銭湯の水素風呂に入って、風呂上りに水素水をゴクゴクと飲んで、体が楽になったような気がして、満足している今日この頃です。