



Hydrexをご愛用いただきまして、有り難うございます。

コロナ禍でも食欲の秋。水素チャージと共に食生活に気を付け、免疫力をアップ！第3波に備えましょう。

顧問の山口醫院院長：山口貴也医師に伺いました。山口院長は、食はくすり、くすりはリスク。なるべく薬を使わずご自身に使っても良いと思うものだけを取り入れ、治療を行う場として山口醫院を開かれました。皆様にご愛用頂いております Hydrex を治療にご活用いただいております。

## おしえて！ 山口先生

### 糖尿病と水素

40代後半に糖尿病と診断されました。ごはんや麺類を抜いたり、大好きなお酒も控えて食事療法を続けていたのにHbA1cは8.8～9を超え、成果がありませんでした。

どうしたものかと悩んでいたところ、友人から、ハイドレックスの水素吸入を勧められて2か月間毎日吸入しました。するとA1cが6.5となり平常の数値になりました。20年間あんなに努力しても数値が下がらなかったのに、水素の効果に驚いています。糖尿病の友人にも勧めたいと思いますが、うまく説明できません。水素が糖尿病にどのように作用したのか教えてください。(60代男性)

糖尿病は、インスリンが十分に働かないために、血液中のブドウ糖の値(血糖値)が高くなる病気です。インスリン抵抗性が高くなる人、インスリンの分泌量が少ない人、糖新生が亢進している人等があります。糖尿病は1型と2型に分けられ多くの人が患う2型は生活習慣病です。ご質問者は、2型糖尿病と思われそうですが、40歳以上で太りすぎ、運動不足、遺伝的要因で発症することが多いようです。糖尿病の初期には、ほとんど症状がありません。疲労感、空腹感やのどの渇き、頻尿、切り傷などが治りにくいなどの症状が徐々に現れますが、気を付けたいのは合併症です。血糖値が高い状態が続くと全身の血管に様々な障害が現れて、心臓病、脳卒中、腎不全、失明、末梢神経障害による足の切断といった重い病気に繋がります。また、著しく高い血糖は昏睡などを起すことがあります。

【治療法】食事療法と運動療法、薬物療法が基本の治療となります。糖尿病は生活習慣病ですから、それぞれのタイプに合わせた食事療法が必要です。運動は必要ですが、運動で改善するには毎日数時間必要です。適正なエネルギー量でバランスのよい規則正しい食事、禁煙、禁酒を心がけて、感染症に罹らないために体を清潔に保つこと、1日1万歩を目安にした歩行、水泳などの有酸素運動やダンベル、スクワットなど筋力を増やす運動が効果的です。極端な食事制限や長時間の運動などで低血糖になると、手足のふるえ、冷や汗、動悸などが起こり、酷い場合には痙攣や意識を失うことがあるので気を付けましょう。

【水素の働き】糖尿病は、血糖が高い事で全身の血管に障害が現れる病気です。高濃度の水素吸入をすることで、血管での障害を抑制し、血管拡張が起こり血流がよくなるので、血管の疾患予防が期待できます。インスリンを作る膵臓に負荷がかかると活性酸素が作られます。水素は血液中に溶け込んで体中に循環し、細胞膜に浸透して、悪玉活性酸素と結びつき水になります。インスリン抵抗性には慢性炎症が関わりますが、水素は炎症を鎮静します。糖新生の亢進には交感神経の過緊張が関わりますが、水素を摂取することで、交感神経と副交感神経のバランスが整います。細胞膜の酸化は、様々な疾病の要因となっています。水素は、過酸化脂質による酸化のドミノを抑制し、細胞にエネルギーを与えるミトコンドリアの機能をあげることで老化を遅らせ、様々な疾病や症状を軽減することができるのです。糖尿病は、症状がなくても治療を続けることが大切です。周囲のサポートも上手に受けながら、引き続き血糖コントロールと高濃度の水素吸入を続けることをお勧めします。

共有いただき、健康の輪が広がれば幸いです！



# Hydrex ユーザーの皆様

## 注意事項 & お知らせ

取り扱い説明書(改訂版)の差し替えを有り難うございました。  
末永く、水素吸引をいただくために、最近起こったトラブルについて、ぜひ、ご確認をお願いいたします。

\*このお知らせ以降、以下2つのトラブルで故障が起きた場合には、大変恐縮ですが、有料修理・対応とさせていただきますので、ご了承ください。

## タコ足配線 要注意 直接、壁のコンセントにつなぎましょう。

取り扱い説明書にも重ねて記載しておりますが、Hydrexは、タコ足配線が不向きです。タコ足配線の場合、タコ足にさしてある別の電気製品のスイッチを止めると一瞬ですが、タコ足配線した別の電気製品に今以上の電流が流れてしまいます。Hydrexに1度に大量の電流が流れると、内部故障につながり、有料修理が必要になることもあります。コンセントに直接差し込んでいても、そのコンセントが、床やパーテーションなどについている場合、分岐されていて、タコ足配線の可能性があります。また同一回路に大量の電気を使用する器具(エアコン等)がないかご注意ください。

停電やブレーカーが落ちるなどした場合には、必ず1度電源を切ってから他の電化製品が復旧した後で、Hydrexの電源を入れましょう。

## 給水は、必ず水不足ランプ点灯後 500CCを厳守！

水不足ランプが付いていないのに給水すると、OVER過水となり、満水ランプが点灯します。そうすると、水素ガスボタンが押せなくなります。内部の水を、ご自身で抜いてしまった例がありました。内部には電解液が入っており、触れると手が荒れてしまう等、危険です。水素濃度も変わってしまいますので、必ず販売店にご連絡いただき、指示に従ってください。

### 山口先生へ質問募集中！

TEL:03-6264-2755

FAX:03-6264-2756

Mail: info@hydrex-japan.com

ハイドレックスジャパンまでお気軽にどうぞ

450回が近づきましたら、メンテナンスランプと水不足ランプの見間違いにもご注意ください。

どうかよろしく  
お願いいたします



ご不明な点がございましたら、  
ご連絡ください。