

COPDの息苦しさが減った！

息切れが治まり酸素ボンベを手放せた！

血液中の酸素が増えると実証！ 酸素補給水

若いころならどうということもなかった動作や作業で息が切れ、動悸や息苦しさを感
じるのは、心肺機能や血液循環が衰えて、体の各部位に酸素が十分に行き渡っていない
ためにほかなりません。

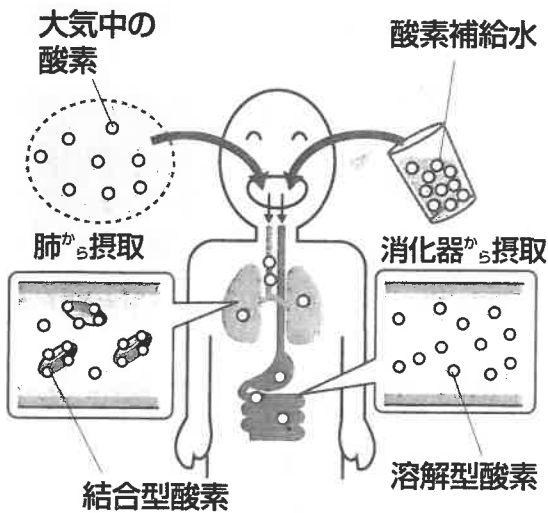
また、年をとるとともに、物忘れが増えたり、視力が低下したり、耳が遠くなったり、体が冷えたり、太りやすくなったり、足腰が弱ったりするものも、体の各部位が酸素

●●
動悸・息切れは
酸素不足のサイン

階段の上り下りや庭仕事、床のふき掃除など、少し動いただけでハアハアと息が上がったり、心臓がドキドキしたりすることはありませんか。

酸素が肺とは別ルートで胃や腸から吸収され血液中の酸素が増え酸素補給水が今大注目

酸素は血液からも取り込める



肺からの酸素摂取能力のピークは20～30歳とされており、心肺機能が衰えていると、呼吸だけでは血液中の酸素量を十分に満たすことが難しくなる。そこで、胃や腸などの消化器から酸素を取り込むことができる酸素補給水が今注目されている。酸素補給水を飲むことにより血液中の酸素が増えることが報告されている。

不足になり、脳や神経、目や耳、内臓や筋肉の働きが低下してしまつたためです。

人間は、1回の呼吸で約500mlの空気を吸い、肺の中にある「肺胞」から酸素を体内に取り入れています。酸素は、赤血球のヘモグロビンと結合して「結合型酸素」と

なり、血管を通じて体の各部位へと運ばれていきます。ところが、加齢やCOPD（慢性閉塞性肺疾患）といった呼吸器の病気などにより、血液に取り込める酸素の量は徐々に低下していきます。

肺からの酸素摂取能力のピークは20～30歳とされており、

医学博士 松本美弥子



酸素は消化器からも補給できる

す。そして、運動などで心肺機能を鍛えていない場合は、60歳の時点でピーク時の50%程度しか酸素を取り込めなくなる」とされています。

以後、年を重ねるごとに、私たちは慢性的な酸素不足に陥ってしまい、それがさまざまな心身の不調や老化現象、病気の発症につながっていくのです。

●●● 医師やアスリートも注目する酸素補給水

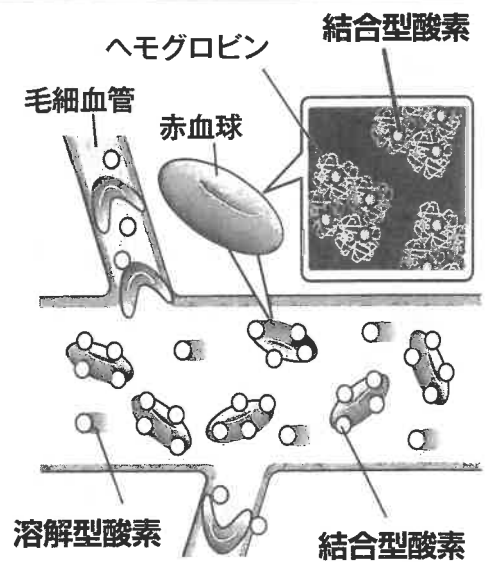
最近では、体の慢性的な酸素不足を補う方法として、ヨ

ガの深い呼吸法や、高濃度の酸素を吸える酸素ボンベ・酸素カプセルの活用が、医療分野でも注目を集めています。

ところが、肺からの酸素摂取には限界があることがわかってきました。高濃度の酸素をたくさん吸おうとしても、心肺機能が衰えていると、それだけでは血液中の酸素量を十分に満たすことが困難なのです。

そこで注目されているのが、肺とは別ルートの胃や腸などの消化器から酸素を体内に取り込もうとする新たな試

血液中の酸素のようす



体内の酸素には、赤血球のヘモグロビンと結合した「結合型酸素」と、ヘモグロビンと結合することなく血液や体液に直接溶け込む「溶解型酸素」がある。溶解型酸素は、赤血球が通過できない毛細血管をも通過し、体のすみずみの細胞まで届く。

みです。そして、それを可能にしたのが、「酸素補給水」を飲むことです。

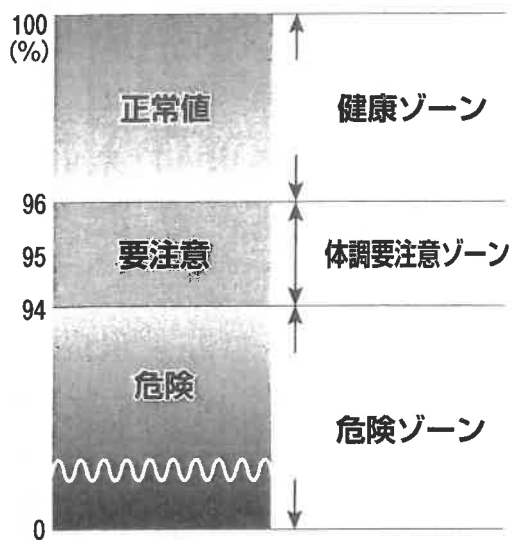
酸素補給水とは、新技術により水に高濃度の溶解酸素を長時間にわたって溶け込ませることに成功した、新しい形の酸素水です。体内に手軽に酸素を取り込めるとして、医師や科学者、トップアスリート、登山家、美容関係者など、酸素の重要性を熟知する人々の間で、今大きな注目を集めています。

酸素補給水の最も注目すべき利点は、体内の「溶解型酸素」を増やせる点にあります。

す。溶解型酸素とは、赤血球のヘモグロビンと結合することなく、血液やリンパ液などに直接溶け込む酸素のことです。そのため、赤血球では通過できない微細な毛細血管でも容易に通過でき、体のすみずみの細胞まで酸素を供給することができるとのことです。

実際、酸素補給水を飲むと、呼吸がらくになる、頭がスッキリする、競技中にスタミナを保ちやすい、競技能力が向上するなどの感想がよく聞かれます。中には、病状の改善に役立つとの報告も出ています。

SpO₂(動脈血酸素飽和度)とは



健康な人のSpO₂の値は96%以上とされている。95%になると息苦しさを感じるようになり、94%以下になると、酸素ボンベが必要になる人もいる。わずか1%のSpO₂の変化が体に大きな影響をもたらす。

**COPDの患者数は
推定約530万人**

COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは、従来、慢性気管支炎や肺気腫と呼ばれてきた病気の総称です。長年の喫煙習慣が大きく影響し、年々患者数が増加していることから、大きな社会問題となつていま

酸素補給水は急増するCOPDにも有効で
息切れが解消
セキや疲労感も軽減
続出する人が続出

松本美弥子

す。

日本呼吸器学会によると、国内のCOPDの患者数は、40歳以上の人の約8・6%。約530万人の患者がいると推測されています。日本人男性の死亡原因の8位を占める恐ろしい病気です。

しかし、その大半が診断も治療も受けていない状態で

す。息切れや息苦しきなどのCOPDの症状を「年のせい」と考えて放置してしまいう人が多いのです。

COPDになると、気管支に炎症が起き、セキやタンが出て、少し動くだけでも息切れがするなどの酸素不足の状態になります。

さらに症状が進むと、肺の中に「肺胞」が破壊されて肺気腫になり、うまく酸素を取り込んだり二酸化炭素を排出できなくなったりしてしまふのです。

**失われた肺機能は
再生しない**

一度、機能を失った肺胞は、治療しても再生することはありません。そこで、CO

PDの治療は、これ以上症状を進行させないこと、残った肺機能を十分に働かせること、そして、不足する酸素を補うことが中心になります。

具体的には、禁煙はもちろん、気管支拡張薬やステロイド薬などの薬物療法、酸素を取り込む機能の回復をめざす呼吸リハビリテーション、酸素ボンベから酸素を吸入する在宅酸素療法などを行います。COPDの治療では、酸素が重要な役割を担っているのです。

血液中の酸素濃度の指標を「動脈血酸素飽和度」(SpO₂)といい、COPDの治療は、SpO₂の数値を確認しながら進められます。

健康な人のSpO₂の値は96%以上です。95%になると息苦しさを感じるようになり、94%以下になると、酸素ボンベが必要になる人もいます。わずか1%のSpO₂の変化が体に大きな影響をもたらすのです。

2週間で全員の 症状が改善した

「酸素補給水」は、COPDの症状の改善にも有効であることを示す研究結果が報告されています。

COPDと診断されてはいないものの、息切れやセキ、不眠、疲労感などCOPDの兆候のある9人に、酸素補給水を4週間にわたって飲んでもらう試験を行いました。このうち6人が70歳以上で、喫煙量が年間50箱以上の人が2人含まれています。

すると、2週間後には全員の症状が改善し、4週間後に

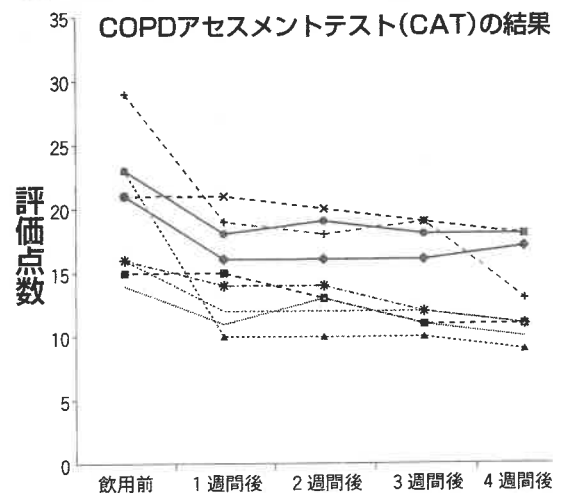
は9人中8人の症状が軽減していたことが報告されています(下のグラフ参照)。

酸素補給水を飲んだ人々からは、「セキが減った」「階段を上るさいに息切れしなくなった」「疲労感が減り、体が軽くなった」といった声が寄せられました。この結果を見るかぎり、酸素補給水は、COPDの症状改善に好結果をもたらすと考えられます。

酸素補給水を飲むとCOPDの症状に改善が認められるのは、飲用により消化器を経由して酸素が取り込めるため SP_{O_2} が上がり、酸欠状態が改善されるからだと推測され

酸素補給水の飲用前後の変化

4週間飲みつづけた人の変化



息切れやセキなどの不調のある9人の被験者に、4週間、酸素補給水を1日250ml飲んでもらったところ、2週間後には全例で症状が改善し、4週間後には1人を除き、症状がさらに軽減していた。

Progress in Medicine Vol.36 No.4 2016.4

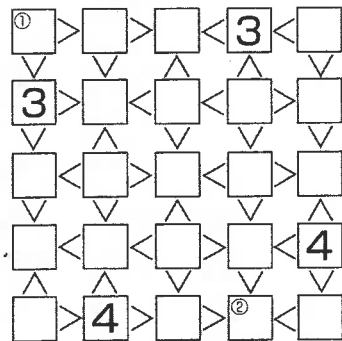
やりこたえアリ!
ポケ防止に最適!
毎日実践! 楽しい!

脳活 道場

ハンディポケット版
不等号ナンプレ
スペシャル

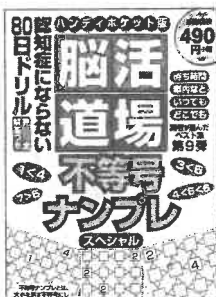
認知症ストップ!
80日ドリル

まずは例題にチャレンジ!



ハンディサイズで
持ち運びもラク!
いつでもどこでも!

感謝価格
490円+税
総発売中



わかさ夢ムック No.120

~お求めはお近くの書店、またはお電話で~

わかさ出版 わかさ夢通販係

Tel 0120-949-051

携帯からは 03-5965-5676

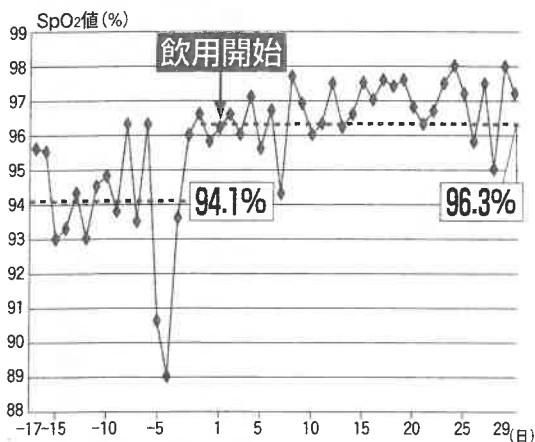
Amazon/楽天などwebでも購入できます

ます。胃腸などの消化器から酸素を取り込める酸素補給水は、現在、ペットボトル入りでスポーツ店や通信販売などで各種市販されています。心肺機

能が衰え、息切れや動悸、息苦しさが気になっていたり人は、酸素補給水を試しに飲んでみて、自分自身でその効果を確認してみるといいでしょう。

COPD患者さんの飲用前後の変化

■76歳男性のSpO₂値の変化



COPDと診断された中田啓介さん(仮名・76歳)は、酸素ボンベなしでは入浴すらままならない状態だった。そこで、酸素補給水を1日200~500ミリ、1カ月間飲んでもらったところ、飲用前には94・1%だったSpO₂値が、飲用後数日で正常値前後まで上昇し、酸素吸入なしで過ごせる日が増えた。

Progress in Medicine Vol.36 No.4 2016.4

この記事では、「酸素補給水」を飲みつづけて、COPD(慢性閉塞性肺疾患)の症状が著しく回復した例を紹介しましょう。

中田啓介さん(仮名・76歳)は、2003年ごろから息切れなどの症状が見られるようになり、2010年3月から在宅酸素療法を開始。3カ月後、自宅での入浴後に呼吸困難を起こして意識を失ったことから、COPDと診断されました。

それ以降、病状は悪化の一途をたどり、趣味のゴルフやドライブができなくなってしまうため、酸素ボンベなしでは入浴すらままならなくなっていました。すぐに息切れし、私たちは、中田さんに協力してもらい、酸素補給水の飲用により、COPDの症状がどのように変化するかを調べる試験を行いました。

2カ月でゴルフもドライブも再開

試験前の17日間は準備期間として、中田さんのSpO₂値(動脈血酸素飽和度を示す数値。正常値は96%以上)を測定しました。平均は94・1%で、常に息苦しく、酸素ボンベが手放せない状態でした。

正常値を下回っていることが多く、ときには89%という危険レベルに達していたこともあったのです。

そこで、2011年8月、中田さんに酸素補給水を1日200~500ミリ、1カ月間にわたって飲んでもらい、SpO₂値を測定しました。

すると、数日で正常値を超える日が多くなり、セキや息苦しさも減って、酸素吸入なしで過ごせる日が増えてきました。やがて、酸素ボンベなしでもお風呂に入れるようになったのです。

飲用後1カ月のSpO₂の平均値では、96・3%と正常値の範囲内に改善しています。

中田さんは、試験のあとも酸素補給水を飲みつづけています。飲用開始から2カ月もしない間に、酸素ボンベを携帯しながらではありませんが、ドライブやゴルフを再開できました。70代という中田さんの年齢を考えると、めざましい回復だといえるでしょう。

PCO₂の酸素飽和度が数日後には正常になり
酸素ボンベなしで入浴も可能

まつもとみやこ
松本美弥子