

第 15 回日本疲労学会（2019/ 5/18-19）

動物やヒトへのアルカリイオン水（電解水素水）飲用による抗疲労研究の成果が 2 演題発表。

国立研究開発法人理化学研究所、株式会社日本トリム

大会 HP <https://site2.convention.co.jp/hirou2019/>

プログラム HP <https://site2.convention.co.jp/hirou2019/program/program.pdf>

発表内容

① 疲労動物モデルに対するアルカリイオン水（電解水素水）の疲労軽減効果研究

理化学研究所の胡迪先生らは、急性疲労モデルラットでの検討を行った。アルカリイオン水（電解水素水）の飲用は、疲労による酸化ストレスの上昇を抑制し、抗酸化力の低下も抑制することにより、潜在的抗酸化能を改善することを明らかとした。

② アルカリイオン水（電解水素水）の単回摂取による抗疲労効果の検証

理化学研究所の山野恵美先生らは、健常人を対象としたクロスオーバー二重盲検試験による精神疲労負荷へのアルカリイオン水（電解水素水）摂取の影響を検討した。アルカリイオン水（電解水素水）は酸化ストレスを低下させ、この低下が副交感神経活動亢進に寄与する可能性を示した。