



2018年1月

## 運動後の酸化ストレスおよび遅発性筋痛に及ぼす水素入浴剤を用いた入浴の効果

年末年始はおいしいお酒やお食事を頂く機会が多く、体型や体重が気になりだした今日この頃です。健康管理のため、この冬にランニング始めた方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

さて、本日は運動後に水素入浴剤を使用し入浴した際の、酸化ストレスおよび遅発性筋痛に対する効果を検証した論文をご紹介します。

引用：運動後の酸化ストレスおよび遅発性筋痛に及ぼす水素入浴剤を用いた入浴の効果. 体力科学 65 (3) 297-305 (2016)

[https://www.jstage.jst.go.jp/article/jspfs/65/3/65\\_297/\\_pdf/-char/ja](https://www.jstage.jst.go.jp/article/jspfs/65/3/65_297/_pdf/-char/ja)

健康な日本人男性を対象に本試験を実施しています。

酸化ストレスの指標として、d-ROM・BAP・MPO等を測定し、遅発性筋痛の指標として、CK活性、ミオグロビン濃度、VAS等を測定しています。

結果として、運動による酸化ストレスに対する有効性は確認されなかったものの、遅発性筋痛を軽減する可能性が示唆されました。

筋肉痛が軽減されれば、日ごろ運動をしていない人でもランニングなどで体を動かす機会が増えるかもしれません。運動後に水素入浴剤での入浴を試してみたいはいかがでしょうか。

オルトメディコでは様々なヒト試験の実施が可能です。

お気軽にご相談ください。

試験一覧：<http://www.orthomedico.jp/clinical-trials-price.html>

引き続き皆様に満足いただけるような情報を提供させていただきますので  
今後ともどうぞ宜しくお願い申し上げます。

株式会社オルトメディコ  
研究開発部 開発支援課  
〒112-0002  
東京都文京区小石川1丁目4番1号 住友不動産後楽園ビル2階  
TEL：03-3812-0620 FAX：03-3812-0670  
MAIL：info@orthomedico.jp