

# 炭酸効果で 血管ストレッチ

武藤 順子先生



博士（体育科学）／薬剤師（東京理科大学）／臨床分子栄養医学研究会認定カウンセラー  
製薬会社などで働き、医薬翻訳者として独立。医薬品の申請資料、医学論文などを翻訳。大学院では、健康脳・運動・ストレス・肥満などを研究。現在は「経営者のための武藤式ダイエット」を主宰。講演や執筆などでも活動中。  
主な翻訳物：ライフサイエンス選書「米国最新治験事情—臨床研究者の成功までの道のり」。日本肥満学会、臨床栄養学会など多くの学会の最新研究成果をわかりやすく提供している。

<http://mutoshiki-diet.jp/>



私は「今すぐできる予防医学」を提唱しています。予防医学のポイントは3つ。「1：内科的疾患 2：外観・骨格 3：心・脳」です。実は、炭酸にはこの3つのポイントをすべて改善する要素があることに気付きました、私自身も生活に炭酸を積極的に取り入れています。

## 炭酸で 血管ストレッチ

炭酸は効率よく皮膚から吸収されて毛細血管には入ります。薬剤師だから特に思うのですが、効率よく循環し副作用がないということには医薬品にはまねできない大きなメリットです。炭酸により血管が拡張しますが、私はこの効果を「炭酸血管ストレッチ」と呼んでいます。血管がストレッチ体操をしていると考えると、楽しくなります。血管が広がると血流がよくなるため、炭酸泉はお湯と比べて3倍の血流増加効果があることがわかっています。当然、皮膚への栄養供給と老廃物の排泄が速くなり、新陳代謝が促進され、お肌のトラブルや皮膚疾患が改善されます。

炭酸のもう一つの素晴らしき効果は、組織への酸素供給。ヘモグロビンが手放した酸素が組織に広がっていくと言うと、イメージしやすいでしょうか。その結果、筋肉にも酸素が豊富に供給され、筋肉内の毛細血管の増加や、疲労回復が期待されます。

また、炭酸泉は低温（35℃）にもかかわらず、血流が増加し、酸素が豊富に供給されるため、炎症を起している部位でも入浴可能です。このため、ケガの回復が早く、スポーツ選手にこそ利用してもらいたいと思います。年齢とともに筋肉は拘縮し、骨も老化して曲がっていきます。いい筋肉と姿勢を保つためにも、炭酸泉をうまく利用するといいたいでしょう。

## 血管の若返り効果

からだの老化は血管の老

化です。血管が細く硬くなると、血液を送り出す心臓にも負荷がかかる一方、酸素と栄養を心待ちにしている抹消の組織にもトラブルが発生します。炭酸の血管拡張効果にはNO（酸化窒素）が関与しています。一酸化窒素という、排ガスや大気汚染のイメージで悪者のように思われますが、血管にとりては重要な存在です。

血管拡張により、心臓への負担が減るので、高血圧が改善されます。血管がストレッチされ、伸縮性が高まることは、まさに血管の若返りですね。運動しなくても血流が増加するため、腰痛や関節リウマチによる痛み、冷え性などで困っている人にも役立つと思います。

また、糖尿病の合併症である全身の血管障害は炭酸泉が大きな希望になると確信します。2016年の糖尿病患者者は1000万人を超えたと報じられているので、血糖値が高い方は、ご家庭に炭酸泉をいれて、家族で楽しみながら毛細血管を守るいいのではないのでしょうか。