

なぜ、**経営者**や**医師**は
酸素カプセルを使うのか？

東京都市大学客員教授
医学博士・工学博士

藤本幸弘

〈はじめに〉

高圧酸素療法と酸素カプセル

実は昨年5月に、左手の親指を骨折しました。私は今、専門の医工学の分野で、年間20回以上海外出張し、学会で招待講演をする仕事をしています。日程によってはかなりハードな出張も多く、時差ボケでボーっとしている時間に車のドアに指を挟んでしまったのです。パキッと音がしたのを感じて、顔面蒼白になりました。

骨折の場合は全治6週間が相場です。左手だったからまだ良かったものの、日常の診療にもかなり差し障りがあります。なんとかして早く治すことができないかと考えたときに、思い出したのが、痛み治療の医師専門雑誌である「ペインクリニック」誌で依頼原稿を書いたときに総説した「高

「圧酸素療法」でした。

サッカー選手のベツカムを始めとする世界のアスリートが骨折治療や疲労回復に酸素カプセルを利用しているという話をふと思い出したのです。2008年の北京オリンピックでは高圧酸素療法がドーピングの一種ではないかと議論もありましたよね。

高圧酸素療法の治療を行うことができる施設を探したのですが、知人の伝手で、日本ではじめて酸素カプセルを製造し、医療機器における品質管理システムの国際規格ISO13485を取得している「タイムワールド社」に辿り着きました。東京駅の八重洲口にあるショールームで、デモ機器を体験させていただきました。60分間酸素カプセルに入ったところ、左手親指のジンジンとした痛みがピタリと消えてしまいました。

さらに数日後、レントゲンにより骨折が完治していることがわかりまし

た。その絶大な効果に衝撃をうけ、高圧酸素療法の未来を感じたのです。

高圧酸素療法と、酸素カプセルは厳密に言うとう気圧の上限が違います。病院などで利用できる高圧酸素療法は2〜3気圧まで気圧が上がるのに対して、整骨院やフィットネスクラブなどの一般の施設で利用可能な酸素カプセルは1・3気圧を上限に設定されています。

人間の病気の多くは組織の酸素不足から起ります。これらを組織の酸素飽和度を上げることで改善するのです。高圧酸素療法には二つの意味合いがあります。

一つはもちろん多くの酸素を体に加えることですが、もう一つは高圧にするという点です。

低気圧が近づくと、なんだか体調が悪く、憂鬱な気分になる人は多いと思います。また日本の冬の季節に、高気圧の南の島にゆくと、その年の免

疫力が上がり風邪をひきにくくなり、気持ち晴れやかになるというのはみなさんも経験的に感じられると思います。

高圧にすることで人間に与える良い影響も多いと考えられます。さらに高圧になると、ヘモグロビンと結合する酸素に加えて、血液中に溶解する溶存酸素量も増えますので、組織への酸素効率もより高くなるのです。

一方、高圧酸素療法は良い点ばかりではありません。医療の分野では、酸素が体に害があることは常識です。体の老化とガン化に活性酸素が関わっており、人体に吸収された酸素の約2%が活性酸素になるのです。

高圧酸素療法を行う上で最も気になった点は、体内の活性酸素が増えるのではないかということでした。この点については多くの論説が出ていますが、本文中に記載した通り、私も実験を行い、実際には影響がないとい

うように結論付けました。

そうした中、酸素カプセルや高圧酸素療法についての詳しい本が市場に無いことに気づきました。この本は私が2011年に書いた論文「痛みの高圧酸素療法」を基に、現在使用されている高圧酸素療法機器と酸素カプセル機器の効果効能について、詳細をまとめましたのでぜひお読みいただければ幸いです。

東京都大学工学部医用工学科客員教授

医師・医学博士・工学博士

藤本幸弘

なぜ、経営者や医師は
酸素カプセルを使うのか？

目次



part
1

〈はじめに〉 高圧酸素療法と酸素カプセル 2

酸素カプセルで期待できる効果

酸素カプセルとベツカム 14

酸素カプセルは「つねに最高の状態をキープしたい」と願う

経営者の強い味方 16

酸素カプセルの効果① ぐっすり眠れる 18

酸素カプセルの効果② ストレスを緩和する 20

酸素カプセルの効果③ 目の疲れがとれてスッキリ 22

酸素カプセルの効果④ 酸素供給不足からくる不調の改善 24

酸素カプセルの効果⑤ 血流の改善で、コリや冷え性が解消 26

酸素カプセル利用者の声 29

〈Interview〉 全身の血流が良くなりいろんな効果を実感 30



part 2

医師が教える酸素の正体

生物が酸素を必要とする理由とエネルギーを体内で作るしくみ
酸素が体内で変化して生じる「活性酸素」の特徴と害

50

40

part 3

体調を左右する「気圧」の秘密

天気だけでなく酸素、体調、医療と密接なつながりのある気圧の正体
高気圧・低気圧のしくみと気圧の変化が心身に及ぼす影響

70

62

part 4

酸素カプセルとHBO療法

医療目的の高気圧酸素療法と医療目的以外の酸素カプセル
HBO療法は「3つの痛み」の軽減に有効である
HBO療法の気圧は2〜3気圧、
非医療の酸素カプセルは1・3気圧程度
酸素カプセルの気圧が1・3程度である理由

76

82

89

91

- 効能・効果検証① 疲労回復は可能か？ 96
- 効能・効果検証② 血流が良くなって体温が上がる？ 103
- 効能・効果検証③ 睡眠の質が良くなる？ 105
- 効能・効果検証④ 睡眠障害の改善に効果がある？ 107
- 効能・効果検証⑤ 集中力が高まる、記憶力がアップする？ 110
- 効能・効果検証⑥ ボケ、認知症の予防・改善につながる？ 117
- 効能・効果検証⑦ 二日酔いの改善と予防に役立つ？ 120
- 効能・効果検証⑧ 喫煙による一酸化炭素を排出する？ 124
- 効能・効果検証⑨ 血圧が安定してくる？ 126
- 効能・効果検証⑩ 生活習慣病の抑制に効果がある？ 130
- 効能・効果検証⑪ 足のむくみが解消される？ 134
- 効能・効果検証⑫ 美容・アンチエイジングにも効果がある？ 136
- 効能・効果検証⑬ がんにも効果がある？ 139



効能・効果検証⑭ 糖尿病の合併症による手足切断リスクが減少？

143

効能・効果検証⑮ 目の病気にも効果がある？

146

効能・効果検証⑯ ケガ・骨折・炎症の治りが早くなる？

149

効能・効果検証⑰ 酸素ボックスでトレーニングすると

筋力を強化できる？

152

part 6 一流だけが知っている酸素健康メソッド

体の酸化を防ぐ防衛システム「抗酸化力」を上げる方法

158

体の「サビ度」が数値でわかる酸化ストレス・抗酸化力測定

168

part 7 長くて「濃い」酸素と人間の歴史

「有毒」から、生物のエネルギーを作る「燃料」へと

変わった酸素の歴史

176



本書で使用した酸素カプセルと酸素ボックス

参考文献・論文など

191

190

