

# 酸素入り水人気 でも効果は…

通常の数倍、数十倍の濃度という酸素ガスをミネラルウォーターなどに溶かした「酸素入り水」が最近、コンビニエンスストアなどで人気だ。今年の市場規模は昨年の3倍以上との推定もある。だが「飲む酸素」の「効果」は、科学的にはよくわかっていない。(小堀龍之)

## 市場「昨年の3倍以上」推定も

酸素入り水は、「現代人の酸素不足を補う」との触れ込みで酸素吸入できるようにしたバーやサロンなどと一緒にテレビなどで取り上げられ、大手メーカーも相次いで商品化。サントリーの推定では「酸素系飲料」市場は5000万リットルポトル換算で約7200万本規模。飲料全体からみればこわすかだが、昨年の3倍以上の成長が期待されている。

酸素は通常、呼吸によって肺から吸収されるが、酸素入りミネラルウォーターなどを販売する協同商事(埼玉県川越市)の広報担

## 飲料会社「気分味わって」

当者によれば、欧州の医学専門誌に01年、ウサギの実験で酸素が腸管から吸収されたという論文が掲載された。酸素入り水で、筋肉疲労の目安となる乳酸値が下がったという論文もあるという。

「健康によい」とうたう「水」商品に詳しい杏林大学の平岡厚・講師によると、酸素が水に溶けたまま腸に届けば、腸から吸収されて酸素の運び屋ヘモグロビンと結びつくことはあり得る。しかし酸素はもともと水に溶けにくい。ある酸素入り水500ミリリットル中の酸素は30ミクログラムほど

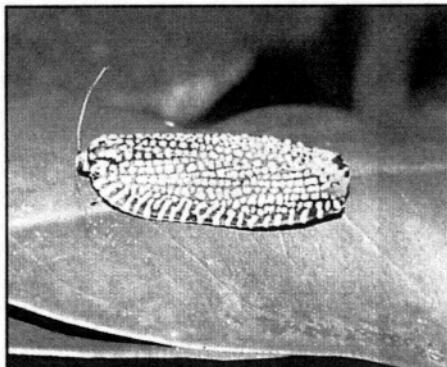
で、これは成人男性の呼吸1回で肺に入る酸素の約5分の1の量にすぎない。

名古屋大総合保健体育科学センターの石田浩司教授らは、同大陸上競技部の男子学生10人に、普通の水と、酸素濃度が約4倍の水をどちらか知らせず別の日にそれぞれ350ミリリットル飲んでもらった。

飲んでから15分後に運動をしてもらい、心拍数や持久的な能力の指標である最大酸素摂取量や、バテるまでの時間を比べたが、差はみられなかった。「この結果が一般人に当てはまるかどうかはわからないが、少なくともマラソン選手の記録は良くならないだろう」

酸素入り水を手がける大手メーカーは「当社は、宣伝で具体的な効果はうたっていない。リフレッシュ気分を味わってほしい」と話している。

## 東海生き物図鑑



夏の昆虫②

ピロードハマキ

(ハマキガ科)

83

前羽は白い点線が並ぶピロードのような模様。前羽が開くと見えるオレンジ色の後羽が印象的だ。一度見たら忘れない。幼虫はカシ類、ツバキなど多くの植物に付き、葉をつづつて巻く。ハマキガ科では日本最大種で、雌は開張5センチ。温暖な地方に多く、成虫は年2回発生し、日中活動する。日本では他にヒロバピロードハマキというよく似た種が山地に分布する。(文・写真 間野隆裕)

新聞読みたいと

100歳で目手術

白内障の手術を79歳で受けた方の、喜びの投稿があったが、妹の義父は100歳で受けた。

96歳まで現役の医師。引退後、「新聞が読めないほど情けないことはない」と言っていて、ある病院に手術を申し出たが、断られた。そこで、眼科に依頼した。

手術は45分もかかり、