

著者	年	対象	被験者数	平均年齢	方法	期間	指標	結果の要約	盲検の有無	備考	PMID:
Kajiyama, et al.	2008	2型糖尿病患者	36人	58.6±4.7歳	900ml/日の水素水飲用	8週間	コレステロール値、血糖値、HbA1cなど	コレステロール値、血糖値、HbA1cなどに有意な効果なし	二重盲検		PMID:19083400
Ito, et al.	2011	①ミトコンドリア脳筋症患者 ②皮膚筋炎患者	①12人 ②10人	①44.6±17.6歳 ②49.6±13.7歳	500ml/日の水素水飲用 (0.5ppm)	8週間	コレステロール値、血糖値、HbA1c、BUN、乳酸値など	すべての指標で有意な効果なし	二重盲検		PMID:22146674
Aoki, et al.	2012	健康な成人 (男性サッカー選手)	10人 (※都合20人)	20.9±1.3歳	運動テスト実施前夜に水素水500mL、当日朝に500mL (0.92-1.02mM含有)	単発	抗酸化指標 (BAP、d-ROMs) 乳酸値	乳酸値に有意な効果あり。抗酸化指標に効果なし	二重盲検		PMID:22520831
Yoritaka, et al.	2013	パーキンソン病	17人 (実9人、対8人)	実60.1±10.6歳、対65.2±8.5歳	1000ml/日の水素水飲用	48週間	UPDRSスコア	UPDRSトータルスコアの変化値のみ僅かに改善。他の測定(16指標)はすべて効果なし	二重盲検	2016年に本実験(効果なし)	PMID: 23400965
Xia, et al.	2013	慢性B型肝炎患者	60人 (実30人、対30人)	35.3±11.1歳	1200-1800 mL/日(0.55-0.65mM含有)の水素水飲用	6週間	抗酸化指標 (SOD、GST、MDA、XOD) 肝機能指標 (ALT、Tbil、ChE)	抗酸化指標に有意な効果あり。肝機能指標に有意な効果なし	盲検		PMID: 24127924
Matsumoto, et al.	2013	間質性膀胱炎	28人 (実18人、対10人)	65.2±7.9歳	600mL/日 (1.2±0.1ppm)の水素水飲用	8週間	膀胱炎症状スコア、膀胱痛	すべての指標において有意な効果なし	二重盲検		PMID: 23374763
Song, et al.	2015	高コレステロール血症	68人 (実34人、対34人)	35-60歳	900mL/日 (0.5-0.6mM含有)の水素水飲用	10週間	コレステロール値など	コレステロール値に有意な効果なし	二重盲検		PMID:25978109
Yoritaka, et al.	2016	パーキンソン病	178人	64.2±9.2歳	1000ml/日の水素水飲用	72週間	パーキンソン病スコア (UPDRS、PDQ-39) 血圧、コレステロール値、ALP、AST、TGなど	すべての指標において有意な効果なし	二重盲検	Yoritaka, et al. 2013を受けた実験。科研費報告書に記載	PMID: 27176725
Cheong, et al.	2019	健康な成人 (男性)	14人	34±4歳	運動5-10分前に290mL (1.02±0.05ppm)の水素水飲用	単発	酸素摂取量 (VO2)、乳酸値、血糖値、心拍数など	すべての指標において有意な効果なし	二重盲検		PMID: 31675478
Botek, et al.	2019	健康な成人 (男性)	12人 (実6人、対6人)	27.1±4.9歳	運動30分前に600mlの水素水飲用	単発	酸素摂取量 (VO2)、換気量 (VE)、乳酸値、心拍数など	乳酸値、換気量の有意な低下あり。酸素量、心拍などに効果なし	二重盲検		PMID: 31574544
Korovljev, et al.	2019	非アルコール性脂肪性肝疾患	12人	56.2±10.0歳	1000ml/日の水素水飲用	28日	AST、血糖値、コレステロール値	脂質関連数値 (コレステロール値)、AST、血糖値などに有意な効果なし	二重盲検	MRIにおける細胞内脂質蓄積が一か所のみ改善	PMID: 30982748
Mikami, et al.	2019	健康な成人	①99人 (実52人、対47人) ②60人 (実30人、対30人)	①実51.2±6.9歳、対51.5±7.9歳 ②実43.6±13.3歳、対43.2±14.4歳	①運動30分前に500mlの水素水飲用 (濃度0.8ppm) ②運動10分前に500mlの水素水飲用 (濃度1.0ppm)	単発	①酸素摂取量 (VO2)、VAS (心理疲労)、自覚的運動強度 ②酸素摂取量 (VO2)、自覚的運動強度	①酸素摂取量、自覚的運動強度に有意な効果なし。VASに有意な効果あり ②酸素摂取量、自覚的運動強度に有意な効果あり	二重盲検		PMID: 31251888
Sim, et al.	2020	健康な成人	38人 (実20人、対18人)	実32.9±10.9歳、対29.6±8.1歳	1500mL/日の水素水飲用 (0.753±0.012 mg/L)	4週間	抗酸化指標 (BAP、d-ROMs、8-OHdG)	すべての指標で有意な効果なし	二重盲検		PMID: 32699287
LeBaron, et al.	2020	メタボリックシンドローム 該当者	60人 (実30人、対30人)	実43.4±9.2歳、対42.9±7.6歳	250mL/日の水素水飲用	24週間	コレステロール値、血糖値、心拍数、HbA1cなど	HbA1c、血糖値に有意な効果あり。心拍数、コレステロール値などに有意な効果なし	二重盲検		PMID: 32273740