

No.	著者	年	対象	被験者数	平均年齢	方法	期間	結果の要約	盲検の有無
[3]	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などに有意な効果なし	二重盲検
[4]	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	8週間	すべての指標で有意な効果なし	二重盲検
[5]	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	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
[6]	Yoritaka, et al.	2013	パーキンソン病	17人(実験9人、 対照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
[7]	Xia, et al.	2013	慢性B型肝炎患者	60人(実験30 人、対照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	抗酸化指標に有意な効果あり。肝機能指標に有意な効果なし	盲検
[8]	Matsumoto, et al.	2013	間質性膀胱炎	28人(実験18 人、対照10人)	65.2±7.9歳	水素水600mL/日(1.2±0.1ppm)の水 素水飲用	8週間	すべての指標において有意な効果なし	二重盲検
[9]	Ostojic & Stojanovic	2014	代謝性アシドーシス	52人(実験26 人、対照26人)	実験群23.8±4.5歳 対照群25.1±3.4歳	2000ml/日の水素水飲用	14日	空腹時動脈血中pHを有意に増加 (0.04,95%CI[0.01, 0.08]p<0.001)。	二重盲検
[10]	Sakai, et al.	2014	健康なボランティア	34人	37.7±7.6歳	水素水500mL(3.5mg溶解)	単発	血流介在血管拡張反応(FMD試験)が わずかに減少。収縮期血圧(SBP)、拡張 期血圧(DBP)、心拍数(HR)、安静時動 脈径に効果なし。	二重盲検
[11]	Song, et al.	2015	高コレステロール血症	68人(実験34 人、対照34人)	35-60歳	900mL/日(0.5-0.6mM含有)の水素 水飲用	10週間	コレステロール値に有意な効果なし	二重盲検
[12]	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	有意な効果なし	二重盲検
[13]	Nishimaki, et al.	2018	軽度認知症患者	73人(実験35 人、対照38人)	実73.97±5.11歳； 対74.45±5.44歳	300ml/日の水素水飲用	1年	全体として、ADASスコアに有意な効果 なし。アポリポタンパク質E4(APOE4) 遺伝子型の対象者におけるADASスコア に有意な効果あり。	二重盲検
[14]	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	すべての指標において有意な効果なし	二重盲検
[15]	Botek, et al.	2019	健康な成人(男性)	12人(実験6人、 対照6人)	27.1±4.9歳	運動30分前に600mlの水素水飲用	単発	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

[16]	Mikami, et al.	2019	健康な成人	①99人（実験52人、対照47人） ②60人（実験30人、対照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 ②運動10分前に500mlの水素水飲用	単発	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
[17]	Korovljević, 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	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
[18]	Sim, et al.	2020	健康な成人	38人（実験20人、対照18人）	実32.9±10.9歳、対29.6±8.1歳	1500mL/日の水素水飲用	4週間	すべての指標で有意な効果なし	二重盲検
[19]	Hori, et al.	2020	健康な大学生	20人（実験10人；対照10人）	実20.3±0.4歳；対20.4±1.5歳	500ml（10回）の水素水飲用	単発/2週間	サイクリング運動後の値として、いずれも乳酸値や酸化指標に有意な効果なし。2週間摂取した場合のピーク酸素取り込みのみ有意な効果あり	単盲検
[20]	Dobashi, et al.	2020	健康な男性	8人	19.4±0.3歳	運動前と運動後に500ml（計6回）の水素水飲用	3日間	運動のパフォーマンスに有意な効果なし。酸化指標のうち、d-ROMsにおいてはすべて有意な効果がなかったが、BAPでは飲用後4日目データのみで有意な効果あり。	単盲検
[21]	Ishibashi, et al.	2020	健康な成人	68人（実験34人；対照34人）	37.3±10.7歳	500ml/日の水素水飲用	単発/14日間	全体データとして、飲用後1時間で有意な効果なし（0.02 [-0.09, 0.13]）。飲用後24時間で有意な効果あり（0.13 [0.02, 0.23]）。飲用14日間で有意な効果あり（0.14 [0.02, 0.26]）。	盲検
[22]	LeBaron, et al.	2020	メタボリックシンドローム該当者	60人（実験30人、対照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	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
[23]	Botek, et al.	2021	健康な男性	12人（男性）	23.8 ± 1.9歳	筋力トレーニング後に1260mlの水素水飲用	単発	対照群と比較して運動直後の乳酸値の有意な効果あり（30分後は差なし）。VAS、自覚運動強度（RPE）などに効果なし。	二重盲検