

## 「脳癒シート」継続使用効果の唾液 ORP テスト

2019 年 7 月 13 日

### 1. 目的

日常的な行動の中で、パソコンの脳癒シートを貼りつけた場合と貼り付けない場合の、唾液 ORP 測定を行いました。測定は 10:30 から 30 分ごとに行い、その間、パソコンは継続的に使用し、食事、コーヒーは日常通りのタイミングでとりました。

参考として、コーヒーを飲まないでパソコン使用した場合の唾液 ORP も測定しました。

### 2. テストデータ

単位 mV

月日	6 月 24 日		6 月 25 日		7 月 10 日		7 月 11 日	
条件	脳癒シート無 コーヒー有		脳癒シート有 コーヒー有		脳癒シート無 コーヒー無		脳癒シート有 コーヒー無	
時刻	唾液 ORP	開始と の差	唾液 ORP	開始と の差	唾液 ORP	開始と の差	唾液 ORP	開始と の差
10:20	-31		-17					
10:25	コーヒーを飲む				何も飲まない			
10:30	-54	-23	-54	-37	+24		+22	
11:00	-38	-7	-40	-23	+5	-19	+2	-20
11:30	+5	+36	-48	-31	+20	-4	+3	-19
11:50	昼食（野菜炒め）とコーヒー				昼食のみ（チキンかつ）			
12:00	-41	-10	-49	-32	+18	-6	-1	-23
12:30	+3	+34	-6	+11	+47	+23	+9	-13
13:00	+3	+34	-4	+13	-	-	+2	-20
13:30	-4	+27	-41	-24	-	-	-28	-50
13:55	新しいコーヒーを飲む				何も飲まない			
14:00	-62	-31	-65	-48	-	-	-8	-30
14:30	-17	+14	-62	-45	-	-	-16	-38
15:00	-3	+28	-50	-33	-	-	-47	-69
15:30	-35	-4	-66	-49	-	-	-26	-48
16:00							-35	-57

### 3. テスト考察

#### (1) 脳癒シートの効果

6 月 24 日と 6 月 25 日の結果比較および 7 月 10 日と 7 月 11 日の結果比較ともに、脳癒シート有で、パソコンを使用したほうが、唾液 ORP 値は、昼食直後を除き、終日、大きく還元側を示しました。昼食影響の大きい 12:30 と 13:00 の結果を除いて ORP 値の平均を比べると、脳癒シート無の 7 月 10 日は+3.3mV で、脳癒シート有の 7 月 11 日は-39.3mV です。

## (2) コーヒーの効果

脳癒シート有での6月25日と7月11日の結果比較では、昼食影響を受けていると思われる12:30と13:00の結果を除いたORP平均値で比較すると、6月25日は-35.8mVで7月11日は-30mVと、コーヒーを飲みながらのほうが、わずかに大きな還元側数値を示しています。

6月24日と25日の結果で、珈琲の還元効果は1~1.5時間程度と思われます。

何を食べようが、何をしようが、1日3杯のブラックコーヒーが、常に体を還元傾向にするという皮肉な結果が得られていますが、健康管理の面では、日常的な状態でのリスク管理が重要となると思いますので、重要な指標かもしれません。