

## 活性酸素の話

# 体を酸化させないようにするために

老化防止やアンチエイジングにとって「酸化」させないことが重要であるとして注目されています。この「酸化」という言葉をお聞きになったことはありますか？

酸化のことを具体的に知る前にまずは「活性酸素」の説明が必要だと思います。

活性酸素とは、体に取り込んだ酸素の一部が他の物質と結びつき、高い抗酸化力を持つ物質に変化することをいいます。この活性酸素が正常な細胞に結び付くと過酸化脂質を発生させ、細胞の老化を早めるだけでなく、がん細胞の増加や動脈硬化を引き起こすなど、様々な病気の原因になることが判っています。

細胞の老化といってもあまりピンとこないかもしれませんが、皮膚のしわ、シミも活性酸素によって引き起こされています。この様々な病気の原因である活性酸素を作らさないようにする、又は無毒化する、活性酸素によって傷つけられた細胞を修復する働きを持つのが「抗酸化」です。

もともと活性酸素は人間が呼吸するたびに副産物として生みだされます。吸い込んだ酸素は、細胞内で糖分や脂肪分が代謝されてエネルギーの基になる物質を作るのに利用されています。エネルギーを作るのに利用された酸素の1～2%は活性酸素になります。

活性酸素が生み出されることは避けて通れないのですが、もともと人間の体には体内酵素により活性酸素を取り除く機能は備わっています。

また、活性酸素を除去しきれなくても免疫機能等により細胞修復や取り除く機能が備わっています。

このように人間の体はいくつもの防御策があり健康に保つようになっているのですが、あまりにも活性酸素が多いと対処できなくなります。

体の酸化を抑えるには、まず活性酸素を多く発生させてしまう生活習慣の見直しが必要です。



老化が進むのは嫌なことですよね。老化の進行度は個人差が大きいのですが、活性酸素の発生を抑えることで進行を遅くできることが判ってきています。老化のスピードは40歳代から加速すると言われ、その理由は40歳代より活性酸素を取り除く抗酸化物質の働きが急速に低下するためと言われています。

老化を防ぎ健康寿命を延ばすためには、①活性酸素の増やす生活を断ち切る。②活性酸素を除去する抗酸化力をしっかり保つ。この2つが重要です。

### ①活性酸素を減らす生活

- 適度な運動
- 禁煙
- バランスのとれた食事
- 薬は必要最小限にする
- 直射日光に当たる時間を減らす 等があります。



### ②抗酸化力を保つ

- 抗酸化ビタミン、ビタミンA, ビタミンC, ビタミンEを積極的に摂る。  
緑黄色野菜や果物をしっかりと食べてください。
- コエンザイムQ10や核酸が多い食事をする。  
コエンザイムQ10は、いわしやサバ、牛肉、豚肉に多く含まれています。  
核酸は、白子や大豆、納豆、ちりめんじゃこに多く含まれています。
- ポリフェノールの多い食事をする。  
赤ワイン（アントシアニン）、大豆（イソフラボン）、ごま（セサミノール）、米ぬか（フェルラ酸）などが良いと思います。

店頭で体の酸化を抑えるものとして、**植物カスーフ、植物力エキス、核酸DNAリペアル、活性DHA、コルマータQ10v**などをオススメしています。

どのようにしていけば良いのかはご相談の上、一緒に決めていければと思っています。

今の養生が明日の健康を支え、健康寿命を延ばすことに役立ちます。

ご質問、お問い合わせは ヘルシーBOX立石薬店 0120-868-203 まで