

ビタミンと活性酸素・・・その1

ビタミンと活性酸素・・・その1

市川治療室 No.30/1992.10

毎月『活性酸素』についての情報で、この活性酸素という聞きなれないものが 健康管理・回復のキープポイントになること、理解していただけたでしょうか。

今月と来月は活性酸素と老化や成人病といった疾患との関係、 活性酸素やその害を除去する物質、そしてその質と量ということを考えてみます。

私達の身体は若い人で約60兆個、80歳で約40兆個の細胞で構成されています。
これらの細胞は毎日約10億個ずつ減少しています。
ですから老化の実態は細胞数の減少と言えます。

そこで問題なのは細胞が減少していくために、その細胞が構成していた機関(例、脳・心臓・肝臓・脾臓など)の働きが十分でなくなる(機能が落ちる)ということです。
細胞数が十分ある人(青年)と細胞がある程度減った人(老人)では健康レベルが異なるのは当然ということになります。

老化は避けられないものですが、老化をある程度食い止める方法があります。それは細胞が減っていく速度をスローにすることです。
細胞数の減少を早める原因は何といても活性酸素です。
ですから活性酸素を除去することが老化速度をスローにすることにつながります。

活性酸素を除去するシステムは本来身体に備わっていますが、これも加齢に比例してその機能が落ちていきます。
また、その機能も人により異なります。
ですから同じ年齢でも年より若々しい人と老けている人の差は活性酸素除去システムが生まれつき効率よく働くかその反対かの差と言えます。

生まれつきのものは変えられませんが、他の事ならば今からでも大丈夫です。
それは、食べるもの(栄養素の摂取)に注意する事です。

活性酸素除去システムの働きを助ける栄養素、活性酸素を除去する栄養素、 活性酸素の害を消してくれる栄養素を注意して摂取する事です。

このために必要な栄養素はタンパク質・ビタミン・ミネラルです。
もちろんカロリー計算や30品目の食品を食べるように心がけるという事も大切ですが、 老化の実態を考えると活性酸素対策を考慮した栄養摂取を第一に考えるべきでしょう。

成人病といえばガン・脳卒中・心臓病・糖尿病などの疾患がすぐ思い出されます。
その中でもガンは、日本人の死亡原因のトップです。

特に 35 歳から 70 歳の人では脂肪第二位の心臓病の三倍以上の人がガンで亡くなっています。

ガンは、正常な細胞が異常な細胞に変化したものです。

細胞の働きは細胞中の遺伝子(DNA)が支配しています。

異常な細胞になるのはその細胞の遺伝子(DNA)が異常になるからです。

ガンの原因として色々な説があり、色々な物質を挙げる事ができます。

タバコ・放射能・紫外線・農薬・合成洗剤・加工食品・抗生物質などが ガンの原因として取り上げられた事はご存知の方も多いでしょう。

これらの各物質に共通する事は体内で活性酸素を発生させるという事です。

そして、現在ガンの原因としてもっとも注目されているのは活性酸素です。

ガンの予防・回復にも活性酸素対策が必要な事が理解できると思います。

レーガン前大統領が大腸ガンという事を知っている人は少なくありません。

しかし、その治療方法がドイツのDr.ニーベルの指導に基づいた 栄養療法(ビタミン・ミネラルの大量摂取)である事を知っている人は多くはありません。

次回は老化・成人病対策(活性酸素対策)として必要な栄養素の質と量についてです。
