

活性酸素と健康管理

活性酸素と健康管理

市川治療室 NO.75/1996.11

1992年の1月から11月(No. 21~31)は活性酸素についての情報をお知らせしました。

当時、活性酸素の意味・身体への影響などを知ってる人はほとんどいませんでした。
活性酸素と病気の関係が理解され出したのは1979年ですから無理ありません。

最近では活性酸素という言葉がテレビ・新聞などのマスコミでよく見聞きするようになりました。

活性酸素が成人病から肩凝りやシミ等まで「万病の元」と認識され出した今、
健康管理・回復には活性酸素について知ることは不可欠だからでしょう。

今月は、再び活性酸素について基本的な情報をお知らせします。

1. 活性酸素

私たちの身体は約60兆個の細胞から構成されています。
細胞・遺伝子が傷つけられれば細胞の集まりである器官・組織に障害が起きます。

「現代用語の基礎知識・1994」には次のように解説されています。

『不安定な状態の酸素で、電子を奪う反応性に富んでいる。
過酸化脂質などを作って細胞を直接、あるいは間接的に傷付ける』

2. 活性酸素が発生する主な条件

呼吸で体内に入った酸素の2%が活性酸素に変化する他に以下の条件で発生します。
最も活性酸素が発生する機会⑨のストレス時です。

- ①激しい運動
- ②薬剤・アルコール
- ③紫外線・放射線・レントゲン
- ④喫煙
- ⑤殺虫剤・除草剤
- ⑥炎症
- ⑦血行不良
- ⑧喜怒哀楽
- ⑨ストレス

3. 活性酸素の種類

- ①スーパー・オキシイド
- ②過酸化水素
- ③一重項酸素
- ④ヒドロキシル・ラジカル

4. 活性酸素対策・・・活性酸素の害を防ぐ物質

- ①～③は体内で生産されますが、40才頃からその生産量と機能は急激に減少します。
- ④～⑥は体内では生産されません。

- ①各種の酵素・・・酵素は肝臓などにタンパク質から生産される
- ②ユビキノン・・・メチオニン(卵に多い含硫アミノ酸)などから生産される
- ③尿酸・・・肉食動物の尿中に存在する
- ④各種のビタミン・・・ビタミンA・B2・C・Eなど
- ⑤フラボノイド・・・イチヨウなどの葉に含まれる
- ⑥ミネラル・・・セレンウムなど

活性酸素の対策にはタンパク質・ビタミンが有効ということが認識されだしました。
健康管理・回復には高タンパク・高ビタミン食が有効ということです。

活性酸素と病気との関係は1991年の時点(毎日新聞・1991・11・12)でさえ
次のような病気の原因・要因と考えられていました(現在はもっと増えています)

ガン・糖尿病・動脈硬化・脳梗塞・リウマチ・アトピー性皮膚炎・白内障・放射線障害・パーキンソン病