

活性酸素

活性酸素

市川治療室 No.160/2004.11

「活性酸素」という言葉を知ったのは 三石巖先生の勉強会に参加していた1983年のことです。

1992年には毎月の情報として「活性酸素」についてお知らせしました（HPに掲載済）

1月	「活性酸素の時代」	…No.21/1992.01
2月	「活性酸素について」	…No.22/1992.02
3月	「活性酸素の発生と変化」	…No.23/1992.03
4月	「花粉症と活性酸素」	…No.24/1992.04
5月	「ストレスと活性酸素」	…No.25/1992.05
6月	「老化と活性酸素」	…No.26/1992.06
7月	「美容と活性酸素」	…No.27/1992.07
8月	「運動と活性酸素」	…No.28/1992.08
9月	「病気と活性酸素」	…No.29/1992.09
10月	「ビタミンと活性酸素…その1」	…No.30/1992.10
11月	「ビタミンと活性酸素…その2」	…No.31/1992.11

1991年1月22日の毎日新聞には加藤邦彦氏（当時東京大学理学部助手）が『人へのメッセージ』というコラムで「万病の元活性酸素・・・障害作用が強く、制御が緊急課題に」と活性酸素を取り上げられています（以下記事から抜粋）

…空気中には21%の酸素が含まれているが、酸素濃度を50~60%上げて 実験動物のハヤやミミを飼育すると寿命が大きく縮まる。

100%酸素下では、3年半の寿命を有するミミが一週間と生きられない。

動物が生きていく上で必要不可欠な酸素だが、このように政体に有毒な面を持つ。

それは呼吸した酸素の約2%が体内で「活性酸素」と呼ばれる障害作用の強い分子に変化するためとされ、老化促進要因として今注目の的である。

活性酸素は毒性が強いので、生体はそれに対して七重八重の防御系を持っている。

カタラーゼやSODと呼ばれる酵素やビタミンCとE、スーパーオキシド、尿酸等々が 活性酸素の消去に働いている。

各動物を比較すると、これらを体内に多く持つ種ほど長寿である。

活性酸素は、がん・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・パーキンソン病等々の要因ともされ、その制御が今医学界の緊急課題である。

2004年の今、活性酸素対策を前面に押し出したマーシャルがある位に「活性酸素」という言葉はテレビ・新聞などで頻繁に見聞きするようになりました。

活性酸素は成人病から老化を含むほとんどの病気の主要な原因であると認識されるようになりました。

20年程前、ビタミンが健康管理に必要と注目されたことがありました。
が同時にビタミンの取り過ぎは良くないという説もありました（厚生省もその様に発表）現在ビタミンが再び注目されている理由は、その抗酸化作用が活性酸素対策となり 成人病から老化に至る多くの疾病に対抗できる＝健康管理に必要と考えられているからです。

ビタミンに限らず抗酸化物質の摂取は健康管理に必須でしょう。
また健康のバリュアップと維持条件は代謝（新陳代謝）がスムーズに行われることです。
代謝は酵素がスムーズに生産され、支障なく機能するか否かで大きく左右されます。
タンパク質とビタミンは酵素の材料ですからこの点からも重要な物質です。

質と量を考えたタンパク・ビタミン・抗酸化物質の摂取は、健康管理・回復の重要な条件です。
