

15年前、恩師・三石巖先生に分子栄養学を教えていただいてから私の健康管理に関するアドバイスはそれ以前の自然食・菜食から高タンパク食・高ビタミン食を基本にするようになりました。

この考えを基本に毎月、色々な分野の健康管理に関する情報をお知らせしました。1992年には一年を通して活性酸素情報をお伝えしましたが覚えておられるでしょうか。

これらお伝えした情報はホームページで御覧になれます。

今月は、15年間のまとめその4として「健康管理の基本は活性酸素対策」という情報です

1. 例として・・・糖尿病と活性酸素

糖尿病が怖い理由は、網膜症・腎症・神経障害・動脈硬化などの合併症をひき起こすからです。

ブドウ糖分子は亀の甲の様な六角形をしています。
血液中のブドウ糖の0.3%は六角形の口が開いた形になっています。

この変形したブドウ糖を「開環ブドウ糖」と言います。
血糖値が高くなってブドウ糖の全体量が増えれば、開環ブドウ糖も増えます。

開環ブドウ糖はタンパク質にくっついて、そのタンパク質本来の働きを失わせます。

タンパク質、中でも活性酸素を除去する酵素（SOD）に付きやすく、
次には免疫抗体のイムノグロブリンが標的になりやすいため、
血糖値の高い人は次の様な弱点を持つことになります。

- a. 活性酸素の活躍を許す
- b. 感染に対する抵抗力が弱まる

しかも、開環ブドウ糖にくっつかれたSODは壊れる時に
自身で強い活性酸素を発生させてしまいます。

糖尿病になると体内で活性酸素が大暴れするようになります。
これが糖尿病の問題点＝合併症をひき起こす原因です。

合併症さえ起こさなければ糖尿病はそんなに怖いものではありません。
血糖値が下がらなくても、カロリー計算をしなくても、減量努力をしなくても
活性酸素対策が万全であれば糖尿病の管理はできることになります。

2. 万病の元 活性酸素

加藤邦彦氏（東京大学理学部）と故平山雄氏（予防老化研究所・予防がん研究所所長）がある雑誌で『老化の謎をとく』というタイトルで対談をされた内容の一部です。

『活性酸素は酸素毒とも言われ酸素が攻撃性の強い分子に変化したもの。
呼吸で体内に入った酸素の2%は活性酸素に必ず変化する』

『がんを含めて殆どの病気（脳卒中・心臓病・白内障・アレルギー性皮膚炎・糖尿病など）に活性酸素が主役、あるいは一役かっている』

『ストレスは我々が考えている以上に健康に影響して老化を促進し、寿命を短縮している。ストレスに身体が反応する時必ずその過程で活性酸素が発生する』

『人間は大体80年前後、最大120年近く生きる。そういう枠が決まっている中で、寿命短縮に一番大きな影響力を持っているのは活性酸素。
母親の体内にいるときからの食生活を含めた環境要因が老化・寿命に深く関わる』

万病の元＝活性酸素の管理は、健康管理の基本です。
活性酸素対策に有効な高タンパク食・高ビタミン食は健康管理の第一歩です。