

老化と活性酸素

老化と活性酸素

市川治療室 No.26/1992.06

「老化のなぞを解く」というテーマの対談が雑誌「あしたの友」に掲載されていました。
加東邦彦氏（東京大学理学部）と平山氏(予防老化研究所・予防ガン研究所所長)の 10 ページ(B5 版)になる対談です。

平山氏は国立ガンセンター疫学部部長時代(1981年)に「1日20本以上たばこを吸う夫を持つ妻は、1本も吸わない夫を持つ妻に比べて肺ガンで死ぬ確率が2.1倍多い」とか「ガンにならないためには野菜を多く食べること」という発表をされています。

一方、加藤氏は東大で活性酸素の研究をしている方で、昨年新聞などに「活性酸素が老化・成人病などを含めた万病の原因」という発表をされています。

『老化のなぞを解く』の各項目と主な内容は次の通りです。

1. 老化促進の横綱は煙草、大関は大量の飲酒

1965年（昭和40年）に40才以上の男女合計27万人のライフスタイルを調査した結果 煙草がずば抜けて健康に害がある事が分かった。

毎日煙草を吸っている人の死亡率は5才年上の吸わない人のそれと一致する。

煙草は老い薬といえる。煙草の一番の特徴は老化を促進すること。

2. 老化を遅らせるものは・・・

緑黄色の野菜を食べている人は死亡率が低く老化が遅い。

緑黄色の野菜（ビタミン）は煙草の害を消す作用がある。

煙草の害は科学的に言うと活性酸素である。

3. 活性酸素とは？

「酸素毒」といわれる活性酸素は攻撃性の強い分子。

呼吸で体内に入った酸素のうち2%は活性酸素に必ず変化する。

過激な運動をする(酸素を多く必要とする)スポーツ選手などは比較的短命。

4. 毒消しの役目を果たす緑黄色野菜

食生活(ライフスタイル)の変化で活性酸素の毒を消す能力が低い人が多くなってきた。

特に二十代の方は緑黄色野菜を取っていない。

5. 活性酸素消去の役割(抗酸化剤の役割)

ビタミンE・C・A・グルタチオンなどは活性酸素の害を防ぐ。

ビタミンE・C・Aなどは免疫能力もアップする(感染症に強く抵抗できる)

6. 大切な栄養バランス

タンパク質摂取量がある程度以下になると免疫能力が下がる。

バランスの良い食事とは肉・魚などのタンパク質と緑黄色野菜(ビタミン)を両方摂ること。

7. 活性酸素は万病のもと

活性酸素はガン・脳卒中・心臓病・白内障・アトピー性皮膚炎・糖尿病・その他の病気に 主役・脇役として登場している。

活性酸素で病気原因の説明がつくと医学がだいぶ書き換えられなくてはならない。

活性酸素を考慮するとビタミンは今まで奨励されてきた量より多く取るべきだ。

現にビタミン(特にビタミンC)を摂取している医者は少なくない。

8. ストレスは老化を促進し寿命を縮める

ストレスは我々が考えている以上に健康に影響している。(老化促進・寿命短縮)

ストレスに対して身体は反応する時には必ず活性酸素が発生する。

9. 老化は若い時からのつけ（寿命の長さを決めるものは）

人間は大体80年前後、最大120年近く生きる。

寿命の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。

母親の胎内にいる時から食生活を含めた環境要因が、その人の老化・寿命に深く関わる。

現在でもビタミンは微量で十分・ビタミンの取りすぎは健康に害をもたらすと考えている 医学・栄養学関係者は少なくありません。活性酸素の害を知らないからでしょう。

活性酸素対策をビタミン・タンパク質の必要量を定める根拠にすると事情は変わるでしょう。

タンパク質・ビタミンは活性酸素の害を防ぐので老化を鈍らせ寿命の短縮を防ぎます。

健康に寿命を全うしたいものです。
