

ビタミンと活性酸素・・・その2(ビタミンの必要量)

ビタミンと活性酸素・・・その2(ビタミンの必要量)

市川治療室 No.31/1992.11

先月は成人病（ガン・心臓病・脳卒中など）から老化、シミ・ソバカスまで、その原因として活性酸素が注目されている事などをお知らせしました。

活性酸素と病気とも関係が注目され出したのはわずか数年前からです。

ですから活性酸素という言葉、又、内容を知っている方は医師を含めても多くありません。

活性酸素は4種類ありますが、これらは次のような時に体内で発生します。

- 細胞でエネルギーを作り出す時
私達が生きていくためのエネルギー(A T P)を細胞で生産する時活性酸素は発生します
- 細菌・ウイルスなどの感染に対抗する時
白血球は細菌・ウイルスなどの異物が体内に侵入した時に活性酸素でこれらを攻撃します
- 肝臓・皮膚などでコレステロールを生産する時
コレステロールが肝臓などで毎日作られるその過程で活性酸素は発生します
- 肝臓で胆汁酸を生産する時
脂肪を乳化する胆汁酸を作る家庭でも活性酸素は発生します
- 炎症が起きている時
関節・鼻・胃・肝・肺・腎・歯肉・その他の部位に炎症が起きている時
- 薬物代謝時
肝臓でアルコール・薬剤などを解毒する時(薬物代謝)その過程で活性酸素は発生します
- 虚血の後で再灌流(サイカンリユウ=血液が再度流れ出す)がおきる時
一度血流がとまったあと再び血流が回復した時活性酸素は発生します
- 中性洗剤・枯葉剤パラコート
A B S ・ A B L 系の洗剤や除草剤は活性酸素の発生を促進します
- タバコの煙
タバコの害は煙中の活性酸素です。煙草の煙は肺に直接作用するので肺ガンになりやすい
- 紫外線・レントゲン・放射線の照射を受けた時
体内の水分と反応して活性酸素を作り出します
- 喜怒哀楽・不安などの感情を持つ時
このような状態の時には脳内でホルモンを生産しますがその過程で活性酸素は発生します
- ストレスに身体が対抗する時
ストレスに対抗する手段として副腎でホルモンを生産しますがその過程で活性酸素は発生します

活性酸素が発生する条件は他にもありますが、上記の条件だけで考えても体内ではいつも活性酸素が発生している事が理解されます。

しかし、体内には活性酸素の害を防ぐ方法（防御システム）も備わっています。

- 酵素による防御システム すべての酵素がその必要に応じて細胞で生産されます。
活性酸素除去酵素をスムーズに生産するためには、その材料である

タンパク質、次に銅・亜鉛・マンガン・鉄・セレンウムなどが必要です。

40歳過ぎると活性酸素除去酵素の働きが低下する事（特に脳・心臓・肝臓）は健康管理の重要なポイントになります。

- ビタミン・タンパク質など栄養素による防御システム ビタミンA・B2・C・E・ユビキノン(ビタミンB群の一種)などのビタミン、メチオニン・ヒスチジン・トリプトファンなどのタンパク質(アミノ酸)やカロチノイドなどの色素は活性酸素を除去してくれます。

活性酸素を除去してくれる物質やその害を消去してくれる物質は、体内で生産される酵素や毎日食べているタンパク質・ビタミンなどの栄養素です。

つまり、活性酸素に対抗する方法は栄養上の問題となります。

ほとんどの病気に活性酸素が原因として関わっていること、活性酸素を除去する作用を持つ薬剤が開発しにくく、開発されても効果が少ないこと、ビタミン・タンパク質などの栄養素が活性酸素を除去してくれることを考慮すると、ビタミン・タンパク質の必要量は一般にアドバイスされている量では不足といえます。

性別・年齢・体重で差がありますが、健康管理のためには次のもの・量をお勧めします。

プロテイン20g、ビタミンE200単位以上、ビタミンC2g以上、ビタミンA10000単位以上、ビタミンB群20mg以上、その他にタマゴ2個、牛乳400cc、水を1000cc以上。

活性酸素を発生させる最大の原因はストレスです。努めてストレスを避けましょう。
