

活性酸素の時代

活性酸素の時代

市川治療室 No.21/1992.01

私のアドバイスしている栄養摂取は「高タンパク・高ビタミン」です。
「カロリー計算をしたり、1日三十品以上の食品を食べる」ことではありません。
高タンパク高ビタミンをアドバイスする理由はタンパク質・ビタミンが『活性酸素の毒性を除去してくれる』 また『遺伝子の働き=代謝に必要な酵素と除酵素である』からです。

右のページのコピーは毎日新聞(1991/11.22)に載った活性酸素についての記事です。
加藤邦彦氏(東大理学部助手)が書かれたもので以下はその要約です。

1. 空気中には21%の酸素が含まれているが、その濃度を50～60%に上げてハエ・ネズミを飼育すると寿命が縮む。平均三年半生きるネズミも100%酸素のもとでは一週間しか生きられない。
2. 呼吸により体内に入った酸素の2%は体内で活性酸素に変わる。
3. 体内で発生した活性酸素がガン・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・パーキンソン病などの要因とされている。
4. 活性酸素の毒性・障害を防ぐために体内でSODやカタラーゼという酵素が作られる。
5. ビタミンC・ビタミンE・ベータカロチン(ビタミンA)・尿酸等は活性酸素を消去してくれる。

活性酸素は次のような時にも体内で発生しています。

- 運動をした時
- 紫外線を浴びた時
- 放射線やレントゲンを受けた時
- 化学物質（農薬・殺虫剤・合成洗剤・喫煙など）が体内に侵入した時
- 肝臓で薬剤を代謝（薬物代謝）する時やコレステロールなどを合成する時
- ストレスに対抗してホルモンを副腎で生産する時とそのホルモンを分解する時
- 喜怒哀楽に関係したホルモンが脳内で生産される時

永田親義博士（元国立ガンセンター研究所）は著書『人のガンはなぜ生じるか』（講談社）で「活性酸素がガンの原因である」といわれています。

丹羽韋負博士(元厚生省離病研究班・土佐清水病院長)は著書『本音で語る医療と健康』（牧羊社）で脳卒中・心筋梗塞・ガン・白内障・糖尿病・肝炎・腎炎・リウマチ等からシミ・ソバカス・シワに至るまで「原因は活性酸素である」と言われています。

活性酸素と病気の関係が理解されたのは最近(1979年)ですから現在でも 活性酸素という言葉・意味・身体への影響（病気との関係）などを知っている人は 医師を含めてほとんどいません。

一方、タンパク質・ビタミンには活性酸素の障害を防ぐ作用があることが理解され出してきました。

活性酸素の存在を知らなかった時代の栄養（従来の栄養学）は、カロリー計算をしてバランス良く30品目以上の食物を食べることで良かったかもしれません。
また、ビタミンなどは微量栄養素として考えても良かったのでしょう。

しかしこれからは健康管理・回復＝活性酸素対策のために高タンパク・高ビタミン食という考えになっていくことでしょう。

健康を維持するには『活性酸素とその対策を考える時代』になりつつあります。

次回は『活性酸素とビタミン』についての予定です。
