

まるごと・ワイド

こうけん! ツツ! レッ

活性酸素の影響

Q 活性酸素って体にどんな影響を及ぼすのですか?

A 私たちは呼吸して生きています。ところが吸った酸素の2%は、体内で毒性の強い活性酸素になります。これが私たちの細胞や組織を傷つけ、老

化という現象を生じさせます。心筋梗塞や脳梗塞は、活性酸素によりコレステロールが酸化され、酸化悪玉コレステロールに変化し、動脈硬化を引き起す

ことが原因です。また、がんの発生も、活性酸素の多い状態が体内で続き、DNAが傷つけられるためと考えられます。さらに活性酸素は口内炎、胃潰瘍、大腸炎、糖尿病、アレルギー、認知症(痴呆)などあらゆる病気の原因となります。

過剰な活性酸素は呼吸ばかりではなく、葉、たばこ、

— 活性酸素対策をどのようにとればよいのでしょうか。

まず第1に発生源を減らすことです。例えば、食においては、食品添加物や農薬を使ってない食品、すなわち自然・天然のものをできるだけ選ぶことです。さらにストレスをためない。

です。人間には活性酸素を消去する能力(抗酸化力)がありますが、40歳代をピークとして年齢とともに弱まっています。さらにストレスでも弱まります。

抗酸化食品は、βカロチン(トマト)、ニンジンなどの緑黄色野菜、ミカン、ヒジキなど、ビタミンC、ビタミンE(ゴマなど)、硫黄化合物(ニンニク、タ

老化や病気の原因に

必要のない薬は使わない。規則正しい生活を心がけることです。第2に、体に入った酸化物質を早く排出する、すなわち便通を整えることです。これには水溶性食物繊維(海藻など)と腸内細菌叢を整える食品(納豆、麹、酢など)日本古来の醸造食品の摂取が有効です。第3に、酸化食品をとって抗酸化力を高めること

また、必要に応じてサプリメントも効果的です。我々の研究グループでは「醗酵にんにく」を開発し、その抗酸化力を確かめました。体の中の活性酸素量や抗酸化力は約15分で測定で

きます。老化やがんを予防するため、自分の体内状態を知ることが大切です。いつまでも若々しく、健康な人生を歩みたいものです。

平田 章二氏

平田口腔顎顔面外科・腫瘍内科がんウィレッジ札幌

東京医科歯科大顎顔面外科、ドイツケルン大医学部留学、札幌医大口腔外科などを経て2003年、札幌市白石区南郷通7-1に開院。