

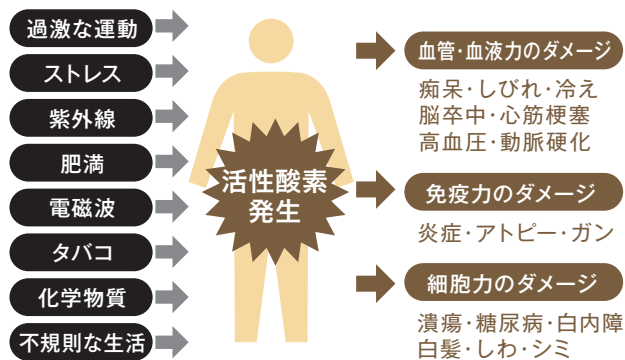
## まだまだ知らない!? 活性酸素、水素の働き

テーマ：活性酸素とは？

### 活性酸素ってなんなの？

90%以上の病気の原因に深く関わっていると言われる「活性酸素」。文字通り活性化された酸素のことですから「酸化力が強くなった酸素」と覚えていて良いでしょう。ですから、体を酸化させる力が強いわけですから、シミやシワといったものに加え、糖尿病・腫瘍・アトピー・動脈硬化・老人性痴呆といった大きな病気の引き金にもなるとも言われます。しかし、残念ながら年に年をとるにつれて防除システムそのものが低下していきます。そのため活性酸素が過剰に発生すると対処出来にくくなるので、日々、抗酸化物質で補うことが大切です。

### 活性酸素の発生と病態



### 活性酸素ってすごく悪者!?

活性酸素は、極めて障害性の強い物質ですが、でも100%悪者とは言えないのです。ですから「悪玉」と「善玉」というふうに区別して呼ぶことがあります。「善玉」は、神経伝達・血管新生・免疫機能の役割を果たします。「悪玉」は、不安定な状態で、安定を求めて結合できる相手を探しまわります。この悪玉が、安定しようと悪さを考え、体内で暴れまわり、手当たり次第、相手かまわず酸化を促進させて行きます。これが「酸化させる＝サビさせる」ということです。つまり、活性酸素の中でも「悪玉」が悪者ということです。

#### 善玉活性酸素



健康維持に不可欠

神経伝達

血管新生

免疫機能

#### 悪玉活性酸素



体を酸化させ  
サビの原因

シミ・シワ

生活習慣病

アルツハイマー

### どうすれば酸化から体を守れるの？

酸化から体を守る抗酸化物質には、酵素・タンパク質・ビタミンなどがあり、それぞれ対抗する活性酸素や働きが異なります。コラーゲンやヒアルロン酸も抗酸化物質のひとつですが、どちらも酸化の結果体内で不足したものを採り入れて体調を改善するためのものです。しかし、このように酸化した体を改善するよりも、悪玉活性酸素だけとダイレクトに結びつき、存在そのものを消してしまうことができるものがあります。それが水素です。ですから、水素はあらゆる抗酸化物質よりも、はるかに効率のよい抗酸化作用をもたらしてくれるのです。

《抗酸化物質を外部から採り入れることで酸化を改善》

