

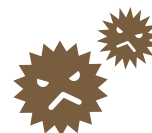
## テーマ: 身体の酸化の仕組み

## シミ・シワの多い人。生活習慣病になる人ならない人。その違いは？

できてしまったく悪玉活性酸素によって体が攻撃されてしまうことが体の「サビ」なのです。その結果、わかりやすいところではシミ・シワなどになったり、生活習慣病になったりするなど、様々な体への弊害へとつながってしまうのです。しかし、このような活性酸素の働きを理解した上で、どうやったらく悪玉活性酸素ができていくかの、ということも考えてみましょう。

## 悪玉活性酸素がしやすい要因

悪玉活性酸素は周辺の環境や喫煙・ストレスなど生活習慣が原因でできやすくなるといわれています。以下にあげる要因が当てはまってないか、あなたの生活習慣をチェックしてみてください。



## ✓ 加工食品をよく食べる

ほとんどの加工食品には食品添加物が使われています。食品添加物は体内に吸収された後、肝臓で解毒されますが、この過程で活性酸素が発生して肝臓を攻撃してしまうものができます。肝機能障害などの原因になるようです。



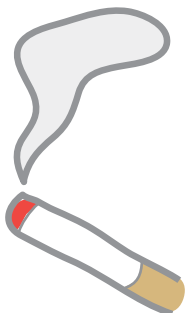
## ✓ お酒をよく飲む

お酒のアルコールも体内に吸収されると異物として肝臓で解毒されます。この過程で活性酸素が発生して肝臓を攻撃してしまうものができます。肝機能障害などの原因になるようです。



## ✓ たばこを吸う

たばこの煙にはタールやニコチンの他、活性酸素である過酸化水素も含まれています。喫煙で活性酸素を吸い込んでいることにもなるのです。さらに肺にタールが入ると、体内の免疫システムがはたらい、活性酸素をどんどん吹きかけて攻撃しようとします。そのため肺の組織を破壊してしまうことがあります。



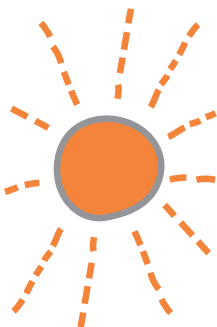
## ✓ 激しい運動を始めた

急に激しいスポーツを行うと、呼吸量が急に増えます。つまり、必要以上に多量の酸素を身体に取り込むこととなります。必要なエネルギー量も急に増えるので活性酸素も発生しやすくなります。活性酸素に負けない身体を作るためには、ウォーキングなどの軽い運動を長時間行う方が効果的と言えます。



## ✓ 屋外にいる時間が多い

紫外線やX線は身体の表面を通り抜けて体内の水分や過酸化水素を刺激し、悪玉活性酸素を大量発生させてしまいます。そして、皮膚を内側から破壊していくのです。これが、紫外線やX線がシミ・シワになると言われる原因のようです。



## ✓ ストレスをよく感じる

強いストレスを受けると、体内で副腎皮質ホルモンが分泌されます。身体が熱くなったり、胃が重くなったりするという身体の緊張・興奮状態を起こすホルモンです。この状態を元に戻すために、副腎皮質ホルモンを分解する酵素が分泌されます。活性酸素はホルモンが分泌される過程、分解される過程で発生します。



〈告知〉 次回は酸化を、防ぐ・元に戻す役割である「還元」について詳しくお伝えする予定です!!