



酸化ストレス

酸化ストレスとは、『生体の酸化反応と、抗酸化反応のバランスが崩れ前者に傾き、生体にとって好ましくない状態』のことです。

私たちは呼吸をすることで酸素を取り入れ、食品を食べることにより糖質・脂質・タンパク質などの栄養素を身体の中に摂取しています。栄養素から身体の働きの元であるエネルギーを作るため栄養素を燃やす事、つまり酸化が必要なのです。栄養素の多くは分解され、糖の一種であるグルコースや脂肪酸となって細胞のなかにあるミトコンドリアで酸化され活性酸素になります。

以前にもお話したように、活性酸素は普通の酸素に比べて物を酸化する力が非常に強い酸素です。活性酸素産生源には、喫煙・薬剤・紫外線・環境因子などの外因性のもの、ストレス・炎症・虚血などの内因性の活性酸素があります。とくに、慢性炎症に伴う活性酸素産生はエイジングの促進の一つとして考えられています。

このように、酸化ストレスの程度は活性酸素産生と抗酸化防御機構のバランスによって制御されています。

ほとんどの活性酸素はそれを除去する酵素や抗酸化剤で消去されるため問題はありません。しかし活性酸素が過剰に生成され、酸化ストレスが高い状態が続くと、私たちの身体を構成する全ての分子・核酸・タンパク質・脂質・糖質が酸化され、生体に障害が生じてきます。

ガン・心臓病・脳卒中を代表とする生活習慣病や老化は酸化ストレスが関与している事が判ってきています。酸化ストレスを生体のシグナルとして捉えることで、活性酸素を過剰発生させないような生活習慣を心がけましょう。



花粉症対策

寒い中にも春を感じられる今日この頃ですが、暖かくなると花粉に悩まされる人も多いかと思えます。2月頃からスギ花粉の飛散が始まり、4月下旬には少なくありませんが次にヒノキ花粉の飛散が始まり、5月末頃まで続きます。

花粉症は花粉をアレルゲンとするアレルギー反応なので、症状を防いだり軽減するためには、物理的に花粉を鼻や目の粘膜に接触させない、早めに除去する。薬などでアレルギー反応を抑える等の対処法があります。

- ・ 鼻や口を使い捨てマスクなどでしっかりと覆う。メガネも有効。
 - ・ 鼻うがいも効果的。生理食塩水や市販の鼻うがい水で行う。
 - ・ 外出後は手洗いうがい洗顔を忘れずに。出来れば、シャワーと着替えて全身の花粉を落とす。
 - ・ アルコールは血管を拡張させる作用があるので控える。
- 体調を整えることを第一に、症状が強く辛いときは、なるべく主な症状が関係する専門医を受診しましょう。

