



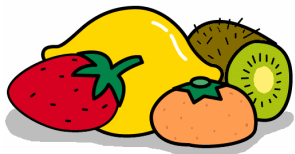
かっせいさんそ SOD(活性酸素を除去する力)を高める

(株)ツルが薬局
田辺 宗久

ある程度の年齢になると、誰でも『若く見られる』ことはうれしいものです。最近では高級な化粧品や美顔グッズもたくさん出ております。また、しわになった部分にヒアルロン酸を注入したり、しわをできにくくするボトックス注射をするなどの方法も提案されているようです。

ただ、よく考えてみて欲しいのです。「最近よく老けて見られる、シミ・しわ・たるみなどの皮膚の衰えが目立つ」、この原因は何だと思いますか？

例えば皮膚でいうと、体内の血液が原料になっており、内臓の特に腸内の状態が血液と共に直結して皮膚(外見)の状態に反映されると言われております。このような原因があるにも関わらず、原因の改善よりも結果(表面・部分的)だけに対処するような方法は、一時しのぎにしかならない事ほどなたでもご理解頂けるのではないのでしょうか。



老化を進めている最大の要因は「酸化」です。「酸化」とは「サビる」ということで、血管がサビれば硬く破れやすくなり、皮膚がサビればシミやしわ、どす黒くもなります。細胞がサビることで傷つき弱り、ガンにもなります。

分かりやすい例は、例えばリンゴを半分に切って、時間が経つと切り口が茶色に変色するのを見たことがあると思いますが、これが酸化なのです。これと同じことが体内でも常に起こっています。

この体を酸化(サビ)させる物質を一言で、「活性酸素(かっせいさんそ)」と言っています。誰の体でも毎日作られており、これによって人は誰でも歳をとり老化していき、病気にもなるのです。裏を返せば活性酸素を必要最小限に抑えることが、長生き・若々しさ・健康を保つ秘訣とも言えます。



この活性酸素に対抗して、人には活性酸素をやっつける力(SODという酵素)が備わっています。20歳を境に減少し、50歳では半分になってしまうとされていますが、この若く保つ力である「SOD」を高めることが必要なのです。

5月は1年のうちで最も紫外線が強く、知らず知らずのうちに活性酸素の影響を受けやすい時期です。それに加えて五月病という言葉があるようにストレスも多く、食生活の乱れなども伴い活性酸素の害がより大きくなりやすい時期です。その日できた活性酸素をその日のうちに除去していけるように、SODを補っていくことは誰にとっても必要なことではないのでしょうか。

