

岩井歯科クリニックかわら版

No.50 2023.09

✦ ご挨拶

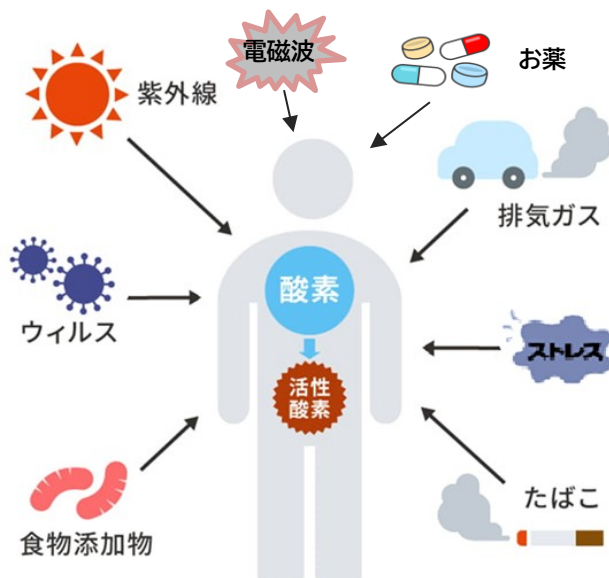


猛烈な暑さと記録的な少雨。記憶に残る夏となりました。日中の暑さはまだ続くとのこと。夏の疲れも出てくる頃ですから、お体を大切にお過ごしくださいますようお願い申し上げます。

✦ 疲れの正体はキミだったのか！

ご挨拶といえば「暑いですね～」ばかり💦一時ほどではないものの、高温続きに「だるい」「やる気が起きない」「疲れやすい」「眠れない」・・・そんな不調に心当たりはありませんか？疲労は「休みなさい」という体からのメッセージともいえますが、そんな状態からはできるだけ早く抜け出したいですね。

私達が生きていく上で、必要なエネルギーを生み出すのに大量に使われる酸素。そのエネルギーの産生過程などで出現するのが『**活性酸素**』です。実は、この「活性酸素」こそ、「**疲れのおおもと**」でした。



図：活性酸素が発生する主な要因

本来、活性酸素はその強力な酸化作用（サビつき攻撃）により、体に侵入したウイルスなどを殺菌・分解する働きがあります。

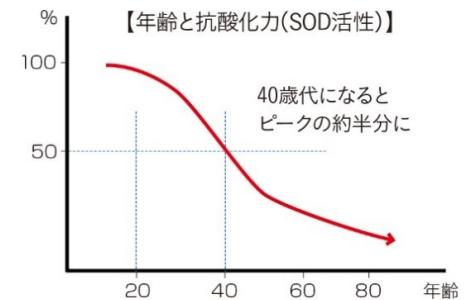
その一方、自らの細胞に対しても「見境なく」傷つけてしまう厄介な性質を持っています。

過剰な活性酸素は、脳や体の正常な細胞にまでダメージを与えてしまい(サビつき)、細胞が機能を十分果たせなくなり活動が低下する。これが疲れの正体です。



若い頃は体の「サビつき」に対抗するチカラ（抗酸化力）を持っていますが、40代から急速に低下すると言われています（⑤グラフ参照）。中高年層になるほど、日々発生する「活性酸素を消去する力」は弱まっていくのです。

疲労の蓄積は、【**老化の加速**】へとつながっていきます。これが入り口となり、【**不快な症状や病気の約90%は「活性酸素」が原因**】であると分かってきました。



私達の体を構成する約60兆個の細胞は、少しずつですが入れ替わっています。

部位	期間
腸(腸管の上皮細胞)	数日
皮膚(肌)	1ヶ月
赤血球	4ヶ月
骨	5か月

入れ替わるサイクルは体の部位によって様々。その更新速度は、酸化度（サビつき具合）の違いから、人によっても差があります。

「**老化の速度は変えられる?!**」～いくつかになっても体を変えることは可能です！

「**抗酸化力（サビつきを取るチカラ）を毎日補う習慣**」を心がけましょう。

対策・予防

ビタミン、ポリフェノールなど抗酸化成分の豊富な食品をとる

■ トマト
■ 鮭
■ 緑茶

■ ブロッコリー
■ ブルーベリー
など

コツコツ
継続が大切

活性酸素を増やす生活習慣を改める

■ 飲み過ぎ
■ 強いストレス
■ 激しい運動

■ 日焼け
■ 食べ過ぎ
■ たばこ

■ 睡眠不足