

## 活性酸素とは

---

**活性酸素の発生は90%以上が腸内から発生します。**

- ・活性酸素は、1956年、米国で初めて発見されて以来、その研究が進み、様々なことが分かってきました。細胞膜や生体膜を酸化したり、遺伝子を傷つけて、ガンや生活習慣病の原因となること、人類の抱える病気の9割に活性酸素が関わっているといわれています。活性酸素というと、いかにも活性が高く、身体に良さそうなイメージですが、アメリカでは酸素と活性酸素はオキシジェン、フリーラジカル、と言葉の上でもはっきりと区別されていますが、日本では言葉が似ているので、混乱が生じています。
- ・活性酸素は酸素の1,000倍という強い酸化力で、細胞を酸化し、ボロボロにしてしまう悪性酸素なのです。私たちが呼吸から取り入れている空気中の酸素とは全く違い、身体に悪影響を及ぼします。空気中の酸素は、酸素原子(O)が2つ結合したもので、安定しており、それを吸引することにより、赤血球(ヘモグロビン)と結合し、血をサラサラにし、新陳代謝を高めます。活性酸素が発生する主な原因は、紫外線やストレス、喫煙、食品添加物、酸性食品、大気汚染、激しいスポーツなどが挙げられ、主に腸内で発生します。

**高濃度酸素(40~50%)を吸引すると、活性酸素が発生するのですか?**

いいえ、発生しません。酸素バーで使用される酸素濃縮機は、空気中の酸素(21%)を取り入れ、窒素を機械内に吸着させ、酸素のみを生成します。空気中の安定した酸素ですので、身体に全く安全な酸素です。また、濃縮された酸素は90%前後の濃度ですが、ノーズチューブの使用で、吸引の半分の量は空気が混入しますので、実際の吸引濃度は40~50%の全く安全な酸素となっています。

**感染症を除く、病気の90%が活性酸素による細胞の損傷が原因とされています。**

人間は本来、体内の余剰な活性酸素を消去する働きをもつ酵素、「S.O.D」(スーパー・オキシサイド・ディスムターゼ)を自然生成する能力を持っています。しかし、25歳ぐらいから減少を始め、35~40歳までにはほとんどなくなってしまいます。これが老化を進行させ、成人病(生活習慣病)を誘発する原因の一つとされています。余剰な活性酸素は、正常な組織細胞を破壊し、さまざまな病気を発生、進行させることが分かっています。

## 美容の大敵「活性酸素」

シミやそばかす、シワやたるみも紫外線によって、生まれる活性酸素の一つ「一重項酸素」が肌組織を破壊することが原因だといわれています。

活性酸素により、傷つけられた細胞は病態悪化因子として、作用するケースが多く、様々な疾患の原因となっています。

シミやそばかす、シワやたるみも紫外線によって、生まれる活性酸素の一つ「一重項酸素」が肌組織を破壊することが原因だといわれています。



酸素には、様々な種類が存在し、それらがもたらす効果も多種多様です。

その他にご質問・お問い合わせがありましたらどうぞお気軽にお問い合わせください。