

【酸化ストレスとは】

酸化ストレスとは生体内の活性酸素・フリーラジカル群と抗酸化システムとのバランスが崩れ、酸化損傷力が上回り、生体にとって好ましくない状態となることです。活性酸素群は、本来、エネルギー生産・侵入異物攻撃・細胞情報伝達などに際して有用なものです。生体内の抗酸化システムで対応しきれない過剰な活性酸素群が生じる場合、脂質・蛋白質・酵素や遺伝情報を担うDNAを酸化し損傷を与えます。結果、生体の構造や機能を乱し、早期の老化や生活習慣病などの病気を引き起こしてしまい、ひいては癌の原因になると言われています。

【抗酸化力とは】

抗酸化力とは生体内で過剰に生成された活性酸素・フリーラジカル群の酸化損傷度を防御する力のことで、抗酸化力は生体内に本来備わっている機能であり、それによってより健康な状態が保たれ、老化を制御しています。抗酸化力が強ければ、生活習慣病予防につながります。抗酸化力は毎日の食生活や生活様式を充実させることにより、安定したバランスを保つことができます。抗酸化力を安定させて酸化ストレスを少なくしていくことが健康維持や老化防止には大変重要です。

◆今回の測定結果のコメント

d-ROMs テスト：酸化ストレス度

296 U.CARR

現在の酸化ストレス度は正常です。今後もこの状態を維持できるような生活習慣を心がけて下さい。ただし、体に異常を感じている場合はすすんで医師に相談してください。健康状態に現在問題がある場合は全体的な代謝活動・免疫機能の低下、慢性疾患、または免疫以外の原因による甲状腺機能の低下の可能性も考えられます。またコルチゾンなど抗炎症剤を服用している場合は薬物的影響で酸化ストレス度を一時的に抑えている状況といえます。

BAP テスト：抗酸化力

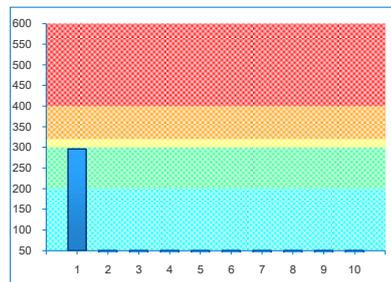
1887 μmol/L

体を守る抗酸化力がやや不足しています。自己防衛機能を回復するために積極的に野菜・果物を摂取し抗酸化力を補ってください。緑茶・赤ワイン(1日1杯)・ゴマ・トマトなどが良いでしょう。積極的な抗酸化サプリメントの摂取も有効です。適度な運動が必要です。抗酸化力が低くなっている要因としては、疲労や消化器官の問題による栄養素吸収能力の低下も考えられます。

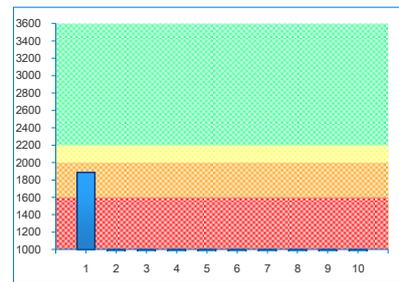
◆過去の測定データ

	日付	d-ROMs	BAP
1	2013/5/2	296	1887
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

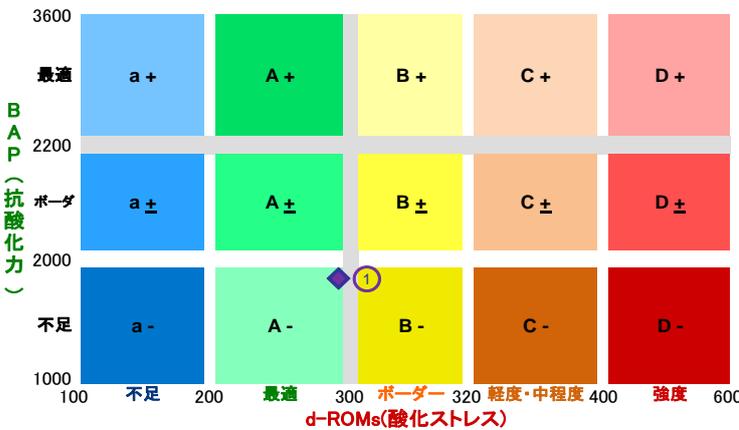
■ d-ROMs テスト：酸化ストレス度測定



■ BAP テスト：抗酸化力測定



■過去の酸化ストレス・抗酸化 評価マトリックス データ



【酸化ストレスが上昇する原因】

- 酸化ストレスが上昇する原因は一般的に以下のことが考えられます。
- 1) **炎症**: 炎症は多くの活性酸素・フリーラジカルを体内に起こし、酸化ストレスを上げます。
 - 2) **過剰な代謝活動**: 激しい運動や過度なストレスがかかった状態が続くと、代謝活動が過剰となり、酸化ストレスを上昇させます。
 - 3) **化学薬品や毒素**: 大気中汚染、薬物、毒素、タバコ、過度のアルコールなどは生体内で多くの活性酸素、フリーラジカルを産生する要因となります。
 - 4) **虚血再灌流**: 座りっぱなしの生活などで、血流を妨げられると、血液が再び流れるときに活性酸素・フリーラジカルが血管内で発生します。

医師の指導のもと、これらの要因を軽減し酸化ストレスを軽減していきましょう。

【抗酸化力が低下する原因】

- 抗酸化力が低下する原因は一般的に以下のことが考えられます。
- 1) **抗酸化食品の摂取が少ない**: 抗酸化力を多く含む食品自体の摂取が不足している場合
 - 2) **腸の消化・吸収力が弱い**: 腸の動きが悪く抗酸化成分を腸が吸収できない場合
 - 3) **過剰なサプリメントや運動不足**: 過剰なサプリメントの摂取や運動不足で、体内で産生する内因性の抗酸化物質(SOD、グルタチオン、CoQ10など)が産生されにくくなった場合
 - 4) **体内の過剰な活性酸素**: 疾患、薬物、活性酸素・フリーラジカルが体内に過剰にあり、体内の抗酸化力がそれらを消去するために消費されてしまった場合

医師の指導のもと、これらの要因を改善し、抗酸化力を最適な状態にしていきましょう。

【コメント】