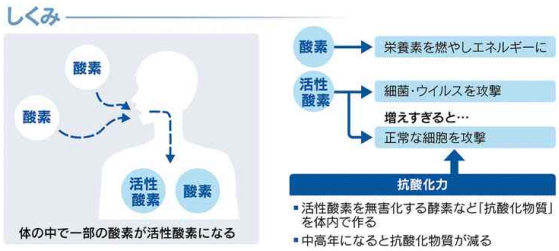
カラダづくり

# 老化遅らせ、病気を予防

## ❀抗酸化力 高めよう

老化や病気の一因として知られる「酸化」。体内で発生する活性酸素が引き起こす、いわば体のサビつきだ。若々しさや健康を保つためには、抗酸化力を高める必要がある。酸化の仕組みと対処法を追った。




金属は空気中の酸素に触れているとゆっくりと、やがて赤茶色にサビてしまう。この酸化という現象が、実は体の中でも起こっている。

呼吸によって取り込んだ酸素は、食事でとった栄養素を燃やし、エネルギーを作り出すために使われる。この過程で、取り込んだ酸素の一部が活性酸素という強い酸化作用のある化合物に変わるのだ。

活性酸素は体内に侵入した細菌やウイルスなどの攻撃から体を守る働きをしている。しかし酸化力が非常に強いため、増えすぎると正常な細胞まで攻撃してしまう。つまり活性酸素には功罪の二面性があるわけだ。

一方、体内には活性酸素を無毒化する仕組みも備わっている。体が酵素など多様な抗酸化物質を作り出しているからだ。体内の抗酸化力によって、若い頃は活性酸素の量が一定に保たれている。ところが中高年になるにつれ、抗酸化物質が減っていく。「活性酸素過多になって、抗酸化力と活性酸素のバランスが崩れた状態を『酸化ストレス』と呼ぶ」。こう解説するのは、岐阜大学抗酸化研究部門特任教授の大房春彦氏だ。

酸化ストレスが続くと、全身の細胞が傷つき、シミやシワが増える、視力が落ちる、骨がもろくなるなど、体のあちこちで老化が進むことがわかっている。

老化だけではない。大房氏によると「150種類以上もの病気の引き金になると言われている」。動脈硬化、糖尿病、認知症、心臓病、がんなど深刻な病気とも深い関係がある。「病気になることで酸化ストレスが増幅し、さらに病気が進行する悪循環に陥る」と警告する。これを抑えることは、多くの病気の予防・治療につながるという。

では加齢で衰えた抗酸化力を高めるには何をすべきか。愛知学院大学心身科学部特任教授の大沢俊彦氏は「ビタミン、カロテノイド、ポリフェノールといった抗酸化成分が豊富に含まれる食品を積極的にとってほしい」と助言する。緑黄色野菜、果物、海藻、キノコ、豆、ハーブ類などを偏りなく食べるとよいだろう。「ゴマや玄米、緑茶などもおすすめ」（大沢氏）という。

体内の抗酸化物質をサポートし、活性酸素を減らすなど「食品の抗酸化成分には、それぞれ別の役割と働きがある。だから様々なものを日々バランスよく摂取することが大切」と大沢氏は指摘する。

ところで酸化ストレスを促進するのは加齢に限らない。活性酸素を必要以上に増やす生活習慣も問題だ。避けるべきはたばこ、過度の飲酒、日焼け、強いストレス、食べ過ぎ、激しい運動などだ。

たばこには有害物質を吸い込むため、それを攻撃する活性酸素を大量に発生させる。同時に抗酸化成分のビタミンCも壊してしまう（大沢氏）。

肥満の人は食べ過ぎる傾向があり、そのため血糖値が高いことが多い。「血糖値が高いと取り込んだ酸素をうまく使えない。それで活性酸素が増える」と指摘するのは大房氏。食べ過ぎ防止と適度な糖質制限をすすめる。

肥満の改善には運動も有効だが、呼吸量が急増する激しい運動はNGだ。取り込む酸素が多くなり過ぎると、結果として活性酸素が増える。有酸素運動は軽めのものにし、「ランニングではなく、大股で早歩きのウオーキングを」（大房氏）。

食事や生活習慣に気を配る抗酸化生活を今すぐ始めてはいかがだろうか。

（ライター　松田　亜希子）

元気のココロ

イラスト　大塚　砂織

## 口内の黄色い斑点 心配いらず

健康志向の高まりとともに、口の中のケアに関心を持つ人が増えている。今回は頬の内側の粘膜にできる黄色の斑点について触れていきたい。よく発生しがちで、気にかける人も多い。

口の粘膜は通常、均一なピンク色か、一部が赤みがかっている。よく見てみると、頬粘膜に小さな黄色の斑点を認めることもあるだろう。

大きさは数つぶ大ぐらいまで、多数のデコボコした斑点が集合したように見えたりもする。単独で5㍉㍍程度の大きさになることも。痛みはなく、時には頬粘膜の両側にできる。

これは、「フォーダイス斑」と呼ばれ、本来は皮膚に存在する皮脂腺が、たまたま口腔粘膜に集合してできたものだ。治療の必要がなく、心配しなくてもいい。病名は、最初に報告したフォーダイス医師の名前に由来している。思春期以降、年輪を重ねるとともに増加する傾向があり、性別では男性に多い。

口の中で発生する場所は、頬粘膜の他に、唇と内側の粘膜との境界付近や、頭度は少ないが舌の縁にできることもある。黄色がかった斑点としては粘膜の表面から盛り上がってくることもある。

これはフォーダイス斑と別物で、「黄色腫」の可能性もある。もともと黄色腫は眼や瞼の周りなどにできやすい。脂質の蓄積によって皮膚からやや隆起した疾患であるが、時々、口腔粘膜に発生する。黄色腫自体も特に心配のない病気だ。

ただ、フォーダイス斑が5㍉㍍を超えて大きくなっているときは、他の腫瘍の可能性を考えなければならない例もある。そのような場合は切除して病理検査をする。フォーダイス斑以外のものではないかと心配に思う場合は、歯科や歯科口腔外科、耳鼻咽喉科、皮膚科を受診するとよい。

（大鶴歯科口腔外科クリニック院長　大鶴　洋）

掲載日 2020年7月11日 日本経済新聞 プラス1 7ページ ©日本経済新聞社 無断複製転載を禁じます。