

活性酸素のはなし

堀越医院 堀越 健太郎 先生

大気中には、約二十パーセントの酸素が存在し、人間は、これを利用することで、生命活動を維持しているのは周知のことです。活性酸素は、この酸素がほんの少し生体内で変化し、不安定になつたもので、過酸化水素もこの一つです。

この活性酸素、一見人体に活力を与える有益な酸素のように聞こえますが、実は人体にさまざまな悪影響を及ぼす可能性があることがわかってきました。

特に、生命にとって重要な構成分子である DNA などに傷をつけ、成人病やガンなどの原因を引さ起こす可能性があるということです。

活性酸素は生体内で発生しますので、人体は常に、活性酸素にさらされているわけです。しかし、人体には、ある酵素の働きで、これを打ち消すシステムがあり、その影響を最低限にとどめていると考えられています。

ただし、ある種の化学物質、農薬、食品添加物、発ガン物質の中には、活性酸素の発生を助長し、これを打ち消すシステムに、悪影響を及ぼす可能性のあることがわかってきていますが、今後のさらに進んだ研究が急務です。

活性酸素というもの、発生はわずかですが毒の酸素ともいえるものでしょう。

今後、人間が活性酸素の影響を最低限にとどめるには、最近話題となつているダイオキシン等の問題も含め、つねに地球環境に対し、配慮することが重要であることは、確かなことに思われます。
