

## やまいのはなし

2019年6月号

内科・循環器内科・リハビリテーション科

### 森 医 院

<http://www.moriiin.com/>

〒500-8322 岐阜県岐阜市香取町 3-48 TEL : 058-251-4452

院長のブログ

<http://blog.livedoor.jp/moriiin5656/>

ケータイ版はこちら→



診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	/
午後 4:00~ 7:00	○	○	○	/	○	/	/

Pickup!

### 活性酸素

活性酸素とは、「ほかの物質を酸化させる力が非常に強い酸素」のことで、体内に取り入れた酸素のうち約2%が活性酸素になるといわれています。活性酸素は殺菌力が強く、体内では細菌やウイルスを攻撃する役割があります。しかし、精神的ストレスや過度の運動による身体的ストレス、紫外線、放射線、大気汚染、たばこ、薬剤ならびに酸化された物質の摂取などにより、活性酸素が過剰に作られてしまいます。これを酸化ストレスといい、本文中にある、LDL コレステロールを酸化させて、動脈硬化を引き起こす原因となります。サプリメントが謳っている抗酸化作用は、この活性酸素を抑制する意味ですが、残念ながら、最も強い抗酸化作用を持つといわれる、プロブコールという薬剤を用いても、動脈硬化を抑制することはできないことが分かっています。