



← 当クリニックのホームページが  
スマホで観れます (\*▽\*)

私たち生物がこの地球上で生きていく上で欠かせない物質に酸素がありますが、この酸素がまた私たちの体にとって害にもなりうるという矛盾する事実があります。そもそも私たちが呼吸によって取り込んだ酸素の一部(約2%)が私たちの体内で活性酸素になり、体に様々な影響を与えます。

活性酸素は白血球にあっては細菌を殺したりする事により感染防御の担い手でもありますが、活性酸素があまりにも増加すると体に有害作用を及ぼします。例えばシワ、シミなどの老化現象はこの活性酸素の仕業であり、それ以上に活性酸素が増えすぎると癌や動脈硬化、糖尿病等色んな病気の引き金になるとも言われております。活性酸素が増加する原因として紫外線、大気汚染、タバコ、激しいスポーツ、ストレスの多い生活、食品添加物等言われており、息をつけたい所でもあります。それでは活性酸素を減らすにはどうしたら良いかですが、そもそも人間の体にはSODやカタラーゼといった物質により活性酸素を処理する酸化防止システムが備わっており、それを強化するビタミンC、E、コカロチンなどの抗酸化物質と積極的に摂取する事が重要であります。具体的には適度に果物、海藻、キノコ、ゴマや豆類等を摂取する事が良いと言われております。更にはウォーキングなどの激しくない適度な運動も体に良いとされております。これから秋が深まるにつれて体を動かすのが最適な季節になってきます。ジムで体を動かすのも良いですができれば緑地公園などに出かけて綺麗な空気を吸いながら、背筋を伸ばして少し歩幅を広げながらウォーキングするのが良いでしょう。日光に当たる事でビタミンDが活性化され、骨粗しょう症予防にも最適であり、体に良い事この上ないと思っておりますので、皆様にも大いにお勧めしたいと思います。

院長 西村 章



抗酸化物質を含む抗酸化食品は体の老化を遅らせると言われています。いくつかに分類されますが①カロテノイド系とは自然界に存在する赤、黄、紫などの色素の総称で色んな野菜、魚、果物などがあります。②ビタミン類はCとEです。一緒に摂取することで抗酸化作用はUPします。③ポリフェノールにはフラボノイド類(アントシアニン、カテキン、イソフラボンなど)非フラボノイド類(クロロゲン酸(コーヒー)、セサミン(ごま)、クルクミン(ウコン))があります。④コエンザイムQ10(肉類、キャベツなど)もビタミンEと一緒に摂取することで抗酸化作用がUPします。軽い有酸素運動を毎日行いバランスのとれた食事を心がけ健康で若々しい体を維持していただきたいと思います。

### 編集後記

先月お願いいたしました“動物虐待反対!”の  
 請願署名の受付は11月末までです  
 用紙のお渡しもできます 自署でお願いいたします  
 受付までお気軽にお声かけください<m(\_)>

先日「プーと大人になった僕」という映画を観に行ってきました。ディズニー好きにはたまらなく味わい深い何度も観たくなる映画でした。エンドロールがあり続々と皆さんが退場している中で余韻に浸っていると素敵な曲が流れてきました。その曲のタイトルは“何もしないのは忙しい”(リチャード・M・シャーマン)という曲です。毎日毎日仕事や勉強、家事育児と忙しい方に聴いていただきたい曲です。家事については“名もなき家事”が論議を呼んでいます。名もなき家事というのは「洗濯」「料理」「掃除」など以外の家事で例えば溜まったゴミを分別し指定日に出す、使ったコップを台所で洗い片づける、クリーニングを出して取りに行くなど家事全般をやっていないと見えない地味で面倒とも言える家事で30項目以上あるそうです。何もしないで過ごす。何かをするわけでもなく自由に過ごす。なんと贅沢な時間なんでしょう。しかし現実には毎日時間に追われて過ごしています。あなたはあの頃なりたかった“あなた”ですか？

