

Dr.Horiguchi の健康コラム No.93(2022.11.11)

細胞の健康を保つ

まず細胞の健康を保つには、血管を介して細胞に酸素、栄養、水がしっかり行きわたり、そして細胞で発生したたくさんの老廃物が戻りの血管を介して排泄されます。必要な材料を供給するのも血管で、老廃物を排泄するのも血管ですから、血行が良いということが一番大事です。

その結果として、新陳代謝の良い細胞が健康な細胞ということになります。

細胞の老廃物についてお話します。エネルギーをつくる時に酸素を使いますが、酸素を使うとどうしても活性酸素という老廃物が発生します。この活性酸素の他に、二酸化炭素という老廃物も発生します。活性酸素は細胞を酸化(サビ)させ、二酸化炭素が細胞を酸性に傾けます。この状態がひどくなると、いくら血行が良くても、細胞はどんどん新陳代謝が悪くなってしまいます。

抗酸化物質は細胞の中の活性酸素を消す働きがあります。

通常細胞の中は、活性酸素(酸化させる性質)を消去するとともに、一緒に二酸化炭素(酸性の性質)も上手く消える仕組みになっています。それが抗酸化物質(電子を供給できる物質)です。エネルギーをつくるミトコンドリアという工場が、酸化・酸性に傾いて動かなくなってしまうようにします。

細胞で最も重要な抗酸化物質は、 **α -リポ酸(チオクト酸)**です。ほうれん草に多く含まれていますが、サプリメントで摂取される方が確実です。

