八尾市健康ニュース

栄養・健康だより

2023年 10月

杉本接骨鍼灸院

八尾市恩智で創業12年!地域とつながる「心と体の整体」

活性酸素とは？皮膚老化の原因と対策

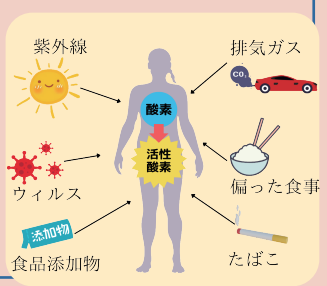
美しい皮膚と健康的な細胞。それを守るためには、私たちの身の回りに潜む「活性酸素」の存在を知ることが大切です。紫外線や環境ストレスが引き起こす活性酸素が、どのようにして皮膚の老化を進行させるのか。そのメカニズムと実際の対策について、科学的な根拠をもとにご紹介いたし

詳細は裏面に

老化と活性酸素の関係

活性酸素とは、体内で生成される酸素の一種で、電子を奪う性質を持っています。
この性質により、DNA、たんぱく質、脂質などの細胞成分を攻撃し、細胞の損傷を引き起こします。
具体的には、活性酸素による攻撃を受けた細胞は、シワやたるみの原因となるコラーゲンの減少や、メラニン色素の過剰生成を引き起こし、これが皮膚の老化現象に繋がります。
紫外線や環境ストレスが活性酸素を増やす原因の一つです。

紫外線は、皮膚にダメージを与えるだけでなく、活性酸素の生成を促進します。具体例として、夏の強い日差しの下での長時間の露出は、皮膚にダメージを与え、同時に多くの活性酸素が生成されることになります。
さらに、環境ストレス、例えば大気汚染や



肌のシワやたるみの原因

活性酸素はコラーゲンやエラスチンといった肌の弾力やハリを保つための重要なタンパク質を攻撃します。例えば、紫外線を浴び続けることによって活性酸素が増加し、これがコラーゲンを劣化させる結果、シワやたるみが生じると考えられています。また、白髪の原因として、活性酸素は毛髪の色を決定するメラニン色素の生成を妨げる過程に関与し

疲れやすさと集中力の低下

身体の中でエネルギー産生の過程で発生する活性酸素は、過剰になると細胞やDNAにダメージを与えることが研究で明らかになっています。具体的には、神経細胞が過度な活性酸素の影響を受けると、脳の機能、特に集中力や記憶力に悪影響が生じるとされています。さらに、体内のエネルギー産生がスムーズに行われない場合、疲れやすくなること

初回限定
お試し施術あります！
お気軽にお申し込み下さい

お問い合わせ・ご予約はお電話で
杉本接骨鍼灸院
TEL：072-943-6521
八尾市恩智中町1-35-1-103