

## お肌の健康と活性酸素（後編）

### 活性酸素を除去するSOD様食品

南光弘子・東京厚生年金病院皮膚科部長  
宮地良樹・群馬大学医学部皮膚科教授  
大久保孝子・美容研究家 ほか

#### 目次

- Q:「活性酸素がお肌を傷害する」と言われていますが、実際には、どの程度研究が進んでいるのですか？
- Q:シミ・ソバカスを防ぐ体内の酵素SODとは？
- Q:シミ・ソバカスの積極的な予防方法は？

#### 丹羽SOD様食品の摂取症例から

#### 長患いの頑固な湿疹に有効な丹羽SOD様食品

# 日本SOD研究会がおとどける 健康増進と病気・老化予防のQ&A

No. 10

始めに：前号（Q & A 9号）でも述べたように、女性の関心事の一つに美容が上げられますが、その美容の大敵であるシミ・ソバカス・肌荒れなどに活性酸素が大きく関与しているとされています。

これまでの美容は、皮膚表面のお化粧で、シミ・ソバカス・肌荒れなどを覆い隠すことが主流でした。しかし、最近では、身体の内側から、あるいは皮下組織からの美容が問われる時代になってきました。つまり、お肌そのものを健康に保つことが、美容の本流になりつつあります。

丹羽SOD様食品は、シミ・ソバカス・ソバカスなどの元凶といわれる、活性酸素および活性酸素と脂質から生成される過酸化脂質を除去することで、お肌の健康を守ります。

この号では、「お肌と活性酸素に関する諸研究の要約」および「お肌を痛める活性酸素や過酸化脂質に対するSODの役割」などについて述べ、美容についての考え方の一助にしたいと思います。

このQ&Aは、病気の90%に関するといわれる活性酸素、活性酸素を除去する丹羽SOD様食品など、さまざまな症状や疾患について、最新の情報を掲載しています。定期的に発行されますので、毎号お集めになりますと、健康管理ノートができます。このQ&Aは、最寄りの丹羽SOD様食品取扱店でお求めになれます。

**Q**：「活性酸素がお肌を障害する」といわれていますが、実際にはどの程度判明しているのですか？

**A**：「活性酸素とお肌」の研究は、多くの研究者によってなされていますが、ここでは、紙数の制限もありますので、一部を掲載します。

#### ① 丹羽鞠負・土佐清水病院長 (京都大学医学博士)

紫外線と活性酸素によって起きる皮膚がん症状のずっと軽いのが、シミ・ソバカスです。

また、先にも述べましたように、活性酸素が至近距離から細胞核を狙って、お肌を支えている大切な膠原繊維を破壊して出来るのがシワ。

女性の肌にとって大敵のシミ・ソバカス、そしてシワの原因が活性酸素であることは、約十年ほど前から

国際的な研究で明らかにされています。(以下略)

※この項は、「現代文明人の健康維持・美容・老化防止とSOD様作用食品」から引用しました。



## ②南光弘子・東京厚生年金病院皮膚科部長

本書の前書きでは、「一般に、肌の曲がり角は、二十五才といわれていますが、肌の年齢には、大きく個人差があり、早い人では、二十才を超える頃から衰え始めます。そのためにも「活性酸素」についての理解を深め、肌をはじめとして、からだのケアを考えるのに早すぎるといえることはないのです。」としています。

本書は、「活性酸素の弊害」、「肌のケア」などについて、平易に記述されていて、活性酸素のバイオニアである丹羽博士の著書とともに一読

をお薦めします。

※この項は、「活性酸素を減らせば、肌がかんなに若返る(ガン、突然死の原因が分かった)」(土屋書店)から引用しました。



## ③宮地良樹・群馬大学医学部皮膚科教授

活性酸素は体の多くの組織に悪影響を及ぼします。(中略)さらに恐ろしいことには、紫外線と可視光線が結び付くと「活性酸素」を皮膚上に生み出すことがわかっている。活性酸素は、細胞膜の皮質やDNA、タンパク質、酵素などにダメージを与える「フリーラジカル」という作用を起こす。

この結果、皮膚がん、糖尿病、高血圧症、肺疾患を悪化させ、アルツハイマー性老人痴ほう症まで誘発することまで解明されてきた。

日焼けはシミやシワの大敵である

ばかりでなく、各種成人病を誘発する危険な存在なのだ。紫外線の悪影響に対する認識が深まるにつれ、さまざまな防御法が生まれつつある。

※この項は、産経新聞(H8・03・05)から引用しました。

## ④大久保孝子・美容研究家

シワ、シミ、クスマ、カサツキ、弾力がないといった肌の老化には、1.乾燥、2.紫外線、3.酸化などが大きく関与しています。

乾燥や紫外線への対応に比べ、遅れているのが酸化対策。酸化は、皮膚を老化させ、肌の張りや弾力を奪い、シワやクスマを招くひきかねとなるものです。

皮膚は、紫外線や酸素の影響を受けると、フリーラジカル(活性酸素)が生じます。酸化され、過酸化脂質が生成されます。そのままにしておくと、もっと奥深い真皮層の細胞までもが次々と酸化し、皮膚の老化を促進させてしまいます。(以下省略)

※この項は、毎日新聞(H5・07・02)から引用しました。

## ⑤井上隆貴・食糧問題美容研究家

お肌に紫外線が当たると、表皮に

ある水分子が破壊、厳密に言えば、電子的に非常に不安定な状態になってしまいます。「悪者・活性酸素」に変身する一歩手前の段階です。やがて、水分子は「悪者・活性酸素」に変身して、お肌に錯びをまき散らします。

「悪者・活性酸素」に変身するのは、酸素だけではないのです。われわれヒトのお肌をうるおわせている水分もまた、紫外線を浴びることによって、「悪者」に変身してしまうのです。

メラニン色素は活性酸素との戦いの跡です。「悪者」のこうした暴走を食い止めようと、メラニンという色素が迎え打ってくれるのですが、両者の戦いの跡はシミやソバカスとなって残ってしまいます。(以下略)

※この項は、「成人病・ガン・老化は活性酸素が引き金」(日東書院)から引用しました。

## シミ・ソバカスとSOD

ここでは、シミやソバカスを引き起こす活性酸素、その活性酸素を除去するSODについて概略的にまとめました。

Q:シミやソバカスができる人と、

できない人がいるのはなぜ？

**A:**このような個人差は「体質」とか「遺伝」と言われますが、科学的には活性酸素とSODの理論で説明が可能です。活性酸素が体内で増加してくると、これを取り除くため、SODが上昇してこれを消去してくれます（これをSOD誘導能と呼びます）。

すなわち、お肌に紫外線があたり、活性酸素を生じると、肌はシミやソバカスを形成しようとしています。このとき、SOD誘導能の強い人は自らSODを増強して活性酸素の弊害を取り除きます。これに対して、SOD誘導能の弱い人は、活性酸素になすがままにされ、シミやソバカスに悩まされます。

**Q:**年齢の若い人ほど、SOD誘導能は強い？

**A:**同じ紫外線に当たっても、若い人は、SOD誘導能が強く紫外線から発生した活性酸素をすみやかに除去するため、シミ、ソバカスができません。

しかし、40歳を超しますと、この

SOD誘導能が徐々に弱まって、活性酸素を除去する力が弱くなり、（中略）シミ、ソバカスができてしまうのです。

**Q:**SOD誘導能の強弱は、遺伝的な差が原因？

**A:**同じ年齢で、しかも全く同じ条件で日光に当たっていてもシミ、ソバカスのできる人とできない人があります。これは、SODは遺伝子の6番と21番に支配されていて、遺伝子的な差があるからなのです。

ですから、同じ30代の人が2人いても、一人はシミ、ソバカスになるが、もう一人は全然そうはならず白い美しい顔でいるということはよくあることです。これは、SODの遺伝子の支配の差が、二人のSOD誘導能の差となって現れたことが原因なのです。

※この項は、「丹羽鞠負・土佐清水病院 長著「激増 活性酸素が死を招く」(日本テレビ出版刊)」から引用しました。

**Q:**四十歳を超すとシミやソバカス

**A:**前項でも述べたように、40歳を超すと、このSOD誘導能が弱まり、活性酸素を除去する力が弱くなり、紫外線による酸化に抵抗できなくなり、シミやソバカスができてしまうのです。

この「40歳を超すと、このSOD誘導能が弱まる」ことに関しては、加藤邦彦・東京大学大学院理学系助手も日刊ゲンダイ(H6・06・24)紙上で、「SODの反応自体、40代以降になると徐々に低下してしまう」としています。

**Q:**四十歳を超すとシミやソバカス

**A:**以上から、「活性酸素がシミ・ソバカス・シワなどの原因となり、加齢により、その活性酸素を除去する体内の酵素SODの力が弱まる。」ことが理解されます。

そこで、シミ・ソバカス・シワの改善・予防には、体内の酵素SODを補う必要があります。その作用をするものの一つが、丹羽博士が開発した、SOD様食品です。



