

## お肌の健康と活性酸素（前編）

### シミやソバカスに活性酸素が関係する

丹羽鞠負・土佐清水病院院長（京都大学医学博士）

漆山治・医学ジャーナリスト

宮地良樹・群馬大学医学部皮膚科教授

#### 目次

Q:お肌を痛める活性酸素とは？

Q:活性酸素とシミ、ソバカスやシワとの関連は？

Q:紫外線以外に、活性酸素を発生してお肌に悪影響を及ぼす物質はありますか？

#### 丹羽SOD様食品の摂取症例から

#### 顔のシミの改善に有効な丹羽SOD様食品

# 日本SOD研究会がおとどける 健康増進と病気の 老化予防のQ&A

No. 9

始めに、女性の関心事の一つに美容が上げられます。最近では、男性も美容に関心を持つ時代になってきましたが、美容には、お肌の健康が欠かせません。

最近の研究では、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することが分かってきました。

活性酸素を除去するSOD様食品の生みの親である、丹羽博士は、「シミ・ソバカス・シワは、体内に発生する活性酸素と紫外線照射の増加で助長されます。」としています。

活性酸素を除去するSOD様食品は、シミ・ソバカスに有効なばかりではなく、肌荒れをなくして、肌のきめ細やかさを取り戻し、苦々しい肌を作ります。

本号と次号で、活性酸素を除去して、健康なお肌をつくる方法を掲載します。さあ、あなたのお肌も、化粧による表面だけの美容だけでなく、日常生活で体内に発生する活性酸素を除去して、身体の内から素敵にリフレッシュ！

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**：お肌の美容は、活性酸素の退治から始まります！お肌を痛める活性酸素とは？

**A**：活性酸素の弊害については、これまでのQ&Aで詳述してきましたが、概略的には次のようです。

### ① 活性酸素は、非常に反応しやすい物質

私たちが呼吸する酸素は、電子の数が一定の他の物質と反応しにくい形をしています。ところが、活性酸素は、電子の数が不安定で、他の物質と反応しやすいのです。

活性酸素にはさまざまな種類がありますが、私たちに最も知られているのが、過酸化水素、つまりオキシドールです。オキシドールを傷口に塗ると、一瞬のうちに泡を発生して（反応して）、ばい菌をやっつけて

くれます。オキシドールとばい菌との間で、電子のやりとりが行なわれ、その結果、ばい菌が死滅します。

## ② 日常生活において、活性酸素の発生が増加する要因は多い

活性酸素は、「異物（ウイルスなど）の侵入」、「食品添加物や防腐剤などの様々な化学物質」、「様々なストレス」、「激しいスポーツ」、「紫外線照射」などによって、発生します。

このうちシミ・ソバカス・シワには、紫外線が大きく関与します。

## ③ 体内で発生した活性酸素により、人体に生じる障害は、さまざま

体内に発生した過剰な活性酸素は、異物（細菌やウイルスなど）を攻撃するとともに、正常な血管内壁や内臓を攻撃します。そのため活性酸素は「シキルとハイド（丹羽博士）」と言われることがあります。体内で作られた活性酸素が、極少量でも、長期間に体内で蓄積され、細胞核のDNA（遺伝子）を傷つけ

ます。その結果、正常な細胞が再生できず、私たちには発癌、次の世代では奇形につながります。

## ④ 活性酸素は、肌を長期的に侵す有害な過酸化脂質をつくる

血液中の活性酸素と脂質が反応して、過酸化脂質となります。この過酸化脂質が、皮膚の細胞を酸化させ、シミ・ソバカスの原因となります。

この活性酸素や過酸化脂質の除去が、シミ・ソバカスの予防や改善につながります。

Q：活性酸素の弊害はわかりましたが、活性酸素とシミ、ソバカスやシワとの関連は？

A：シミ、ソバカスやシワのいずれも、活性酸素と紫外線が関与しています。

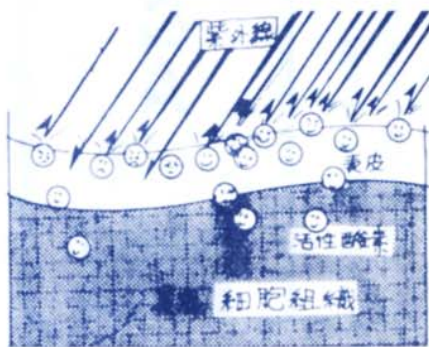
## シミ・ソバカスの原因

① 活性酸素により、メラニン色素の沈着が促進される

化粧品メーカーや皮膚科の医者を困らせている「シミ・ソバカス」などはメラニンという色素の皮膚への沈着によって起こることはよく知られています。

最近、紫外線により大量に発生した活性酸素（実際は、活性酸素と不飽和脂肪酸によってできた過酸化脂質）が、メラニン色素の形成反応を強力に促進することがわかってきました。

必須アミノ酸から2段階、3段階を経てメラニン色素が形成され、シミ、ソバカスやシワをつくることはよく知られています。この段階の変化は、すべて酸化によるもので、しかもどの段階にも活性酸素が関与しています。



生体には「自己酸化損傷」ということがあります。活性酸素こそ、自分自身の肌や皮膚の細胞を酸化させ、損傷をあたえる元凶なのです。

とにかく、活性酸素があればお肌はたちまち酸化してしまおうと考えて間違いありません。酸化の現れがシミであり、ソバカスであり、シワなのです。

※この項は、丹羽朝貞・土佐清水病院長著「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 顔のシミは、活性酸素との戦いの跡

顔などにはできるシミも、実は、活性酸素と不飽和脂肪酸によってできた過酸化脂質のなれのはてなのです。過酸化脂質は連鎖的に被害者と加害者をつくりだしますから、被害を最小限に止めるようこれを取りおさえなければなりません。

そこでメラニンという色素ができて、この過酸化脂質の加害者づくりを止めさせます。それがシミです。年をとると増加することから、老化色素とカリボフスチンなどといわれています。

※この項は、漆山治・医学ジャーナリスト著「老

化・癌・成人病の原因は活性酸素は、こうして防ぐ  
(小学館) から引用しました。

## シワの原因

### ① シワは活性酸素による

#### 皮膚組織の破壊が原因

また、シワの原因の1つに、活性酸素が皮膚の膠原繊維を破壊することが考えられています。

※この項は、丹羽朝貞・土佐清水病院院長著「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 シワは、「光老化」のサイン

光の悪影響として、よく知られているのは顔のシワだ。カラスの足跡や深く刻み込まれたシワは、ほとんど顔など日光に当たる部分にしかできない。これが「光老化」の典型的サインだ。

このシワは、加齢による生理的老化現象からできるシワとは異なる。高齢者の腹や太ももにできるシワは細かいちりめん状で、前者とは異質なものである。

※この項は、宮地良樹・群馬大学医学部皮膚科教

授・産経新聞(96.03.05)から引用しました。

**Q**：紫外線以外に、活性酸素を発生してお肌に悪影響を及ぼす物質はありますか？

**A**：お肌をめぐる生活環境の悪化、つまり環境汚染が挙げられます。例えば、薬品や洗剤や食品添加物によっても、活性酸素は発生します。

### ① 世の中のものの大半が「美肌の敵」といえます

前章では、紫外線を中心に、お肌の話をしてきましたが、それでは日光にあたらなければいいかということ、そうはいきません。

私たちの生活の中には、紫外線に代るお肌の悪敵はたくさん存在しています。

第一に化学物質があります。薬品や洗剤や食品添加物も活性酸素の戦力を高めますし、環境汚染も水質汚染も、いま世の中のものの大半「美肌の敵」です。大きな証拠をお目にかけましょう。

### ② オゾン層の破壊によ

り、今後は皮膚癌が多発する傾向

いま、フロンガスなどによる南極上空のオゾン層の破壊が人類の一大事として心配されています。

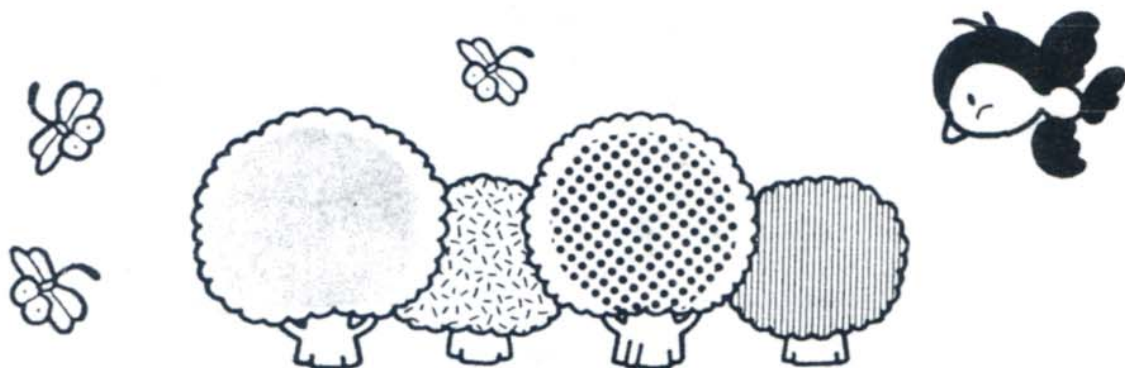
環境汚染によってオゾンが現在量の1パーセント破壊されると、悪性の黒色腫が増加し、しかも、この黒色腫による死亡率が非常に高くなるというので世界の科学者は真剣に憂えています。また、皮膚癌が多発します。

### ③ 農薬や排気ガスによる汚染も、活性酸素を発生し、お肌に悪影響

農薬がしみこんだ野菜を食べることも、排気ガスを浴びることも、日光も、お肌に悪いというだけで、これらを避けることはできないのが現代生活です。

これらの現代生活における活性酸素の増加要因が、シミ・ソバカス・シワの発生に関与しているといっても過言ではないのです。

※この項は、丹羽朝貞・土佐清水病院院長著「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。



**丹羽SOD様食品の摂取症例から**

以下に、丹羽SOD様食品を、実際に摂取していた  
 だき、さまざまな症状や疾患が改善された症例を、掲  
 載いたします。

**顔のシミの改善に**

**有効な丹羽SOD様食品**

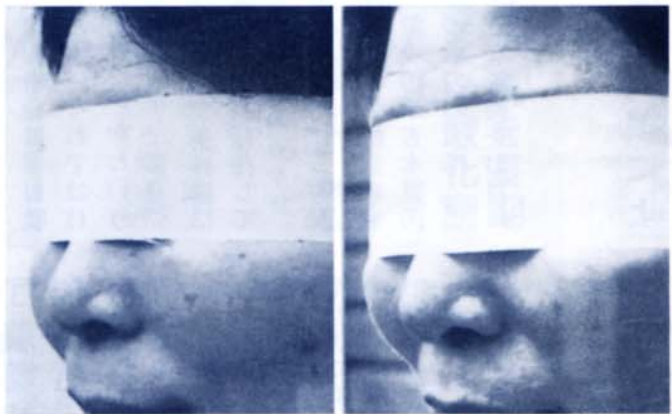
丹羽博士の著書には、アトピー性皮膚炎を始め  
 として、シミや火傷によるケロイドなどが改善さ  
 れた症例が掲載されています。ここでは、博士の  
 著書「激増 活性酸素が死を招く」（日本テレ  
 ビ出版刊）から、美容とくにシミに関する  
 症例を引用しました。

**改善例1・・・シミ**

数年来より、写真下左にみられるように、顔面  
 に異常色素沈着が認められ、大量のビタミンC、  
 E内服を含む、多くの治療をしたが、改善しな  
 かった。SOD様作用食品を、1日6包内服させ、  
 3カ月後には、写真下右のように、色素沈着がほ  
 ぼ消失した。（口絵写真から引用）

**改善例2・・・シミ**

今ここに面白いエピソードを一つお話しいたし  
 ます。私は大阪のある大学の皮膚科の講師をして  
 いますが、私より五、六年先輩の皮膚科の教授が、



摂取前

摂取後

今から四、五年前に私を呼び、「実は僕の女房が  
 四、五年前から顔に大きなシミができていて、何  
 を飲ませても効果がない。君のSODとかいう健  
 康食品が、シミ・ソバカスに効くそうだが、女房  
 に送ってくれないか」といわれました。  
 私は秘書に指示して、私の開発したSOD様作  
 用食品を教授の奥様にたくさん送らせたとこ  
 ろ、その数カ月後、奥様から毛筆で「四、五年続い  
 てどうしても治らず、みっともなかった顔の、シ  
 ミが消えてきました。こんな嬉しいことはありません  
 せん」という、感謝の意を込めたお厚いお手紙を  
 いただいたのでした。（本文から引用）

**丹羽SOD  
 様作用食品**

