

志野医師からひと言：酸化ストレスと肥満

酸化ストレスとはあまり聞きなれない言葉でしょうか。

酸素は生命活動にとって必要なものですが、様々な刺激によって活性酸素というものに変わります。活性酸素は感染の防御など良い働きもするのですが、過剰に作られると細胞を傷つけたりして害を及ぼします。その状態を酸化ストレスと呼びます。

ある研究によると、酸化ストレスは脳に作用し、肥満抑制のホルモン(レプチン)や血糖を下げるホルモン(インスリン)の働きを抑えて、肥満や糖尿病を発症しやすくするようです。

また、肥満の人は活性酸素がふえやすいとされ、さらに太りやすくなったり、動脈硬化の進行につながる事がわかっています。

酸化ストレスを防ぐためには、活性酸素が増えすぎないように、ストレスや過度な運動をなるべく避け、睡眠不足、偏った食事や喫煙に注意することです。完全に防止することができなくても、少しでも良い生活習慣を維持したいものです。

(栄養に関してのお問い合わせは、栄養科または外科外来にご連絡ください。)

