ひまわり通信

No.00753. 2026.1.29(木)

健康寿命から貢献寿命へ

老化・がんの元凶である“活性酸素“を退治するカロチン

●老化、がんを引き起こす“悪玉酸素”とは？

私たち人間は、地球上に酸素があるからこそ、生命を維持していけるものだということは、どなたもご存じのことでしょう。酸素のない宇宙空間などでは、特殊な宇宙服と酸素ボンベをつけなければ、たちまち死に至ってしまいます。また、一時的に窒息をして脳にいく酸素の量が減ると、体のほうは助かっても、脳に大きなダメージを受けてしまうこともあります。

とにかく、酸素がなくては、私たち人間は生きていくことはできないのですが、この何よりも大切な酸素が、私たちの体内で“悪さ“をする“悪い酸素”に変わってしまうことがあります。“悪い酸素”といってもピンとこないかもしれませんが、一般に、私たちが酸素といっているのはO_2という化学記号であらわされるものです。しかし、酸素の中には、O_2になれず、不安定な状態のものもあります。この不安定な状態にある酸素は、ほかの物質に結びつくことによって、なんとか安定しようとするのですが、その化学作用が体内で起こると、細胞を傷つけ、老化や、がん化を招きます。

だからこそ、この不安定な酸素は“悪い酸素”というわけですが、一般的には、この“悪い酸素”は「活性酸素」と呼ばれています。しかし、私に言わせてもらえば、この「活性酸素」という命名は、専門家にとってはともかく、どうも誤解を招きやすいような気がします。というのも、ふつう「活性」というと、「職場の活性化」とか、「頭脳の活性化」などのように、「イキイキさせる」といい意味で使われることが多い言葉だからです。

実際、この活性酸素の“悪さぶり“をみると、イキイキとか活発とかいうイメージとは、ほど遠いようです。それよりは、野獣が激しく暴れまわるように、体の中を暴れまわり、傷つけていくといったほうが、活性酸素のイメージにより近いといえるのです。ですから、私は、活性酸素のことを**”野獣酸素”**、ふつうのO_2を**“理性酸素“**と呼びたいくらいです。

また、この活性酸素のように、不安定な物質を「フリーラジカル（遊離基）」といいます。活性酸素は、またの名を「酸素フリーラジカル」というわけですが、この酸素フリーラジカルが体内で暴れまわると、その結果、副産物として、やはり体内で悪さをする物質のフリーラジカルが生まれ、細胞にダメージを与えるのです。**こうして細胞が傷ついていくうちに、これが発がんや老化の原因になっていきます。**いってみれば、この活性酸素こそ、がんや老化の大きな原因の一つなのです。ここで思い出していただきたいのが、先にお話しした、植物の中でカロチンが果たしている役割です。そのカロチンが、人間の体内でも、やはり植物内にあった時と同様に、有害物質である活性酸素を解毒化し、体の掃除屋として働いてくれるのです。**がんや老化の元である“毒“をカロチンがうまく処理してくれるからこそ、緑黄色野菜を毎日食べ、カロチンをたくさんとっている人はガンにもなりにくいし、長生きをする！！**（予防がん学研究所所長　故　平山雄著カロチンの秘密より）