



いわて医療通信 【細胞の酸化】

恐るべし肌老化の 四大原因④細胞の酸化

今回のテーマは細胞の酸化です。あまり知られていませんが、「金属のサビ」のような現象が、私たちの肌にも起きています。

今回のテーマは細胞の酸化に取り込まれた酸素の一部が活性酸素に変化します。

古しの食用油は酸化して異臭がしますが、細胞膜も脂質でできており、活性酸素の攻撃にさらされると、酸化の連鎖反応が起こり、細胞はダメージを受けます。

ラノサイトを攻撃すること、メラニン顆粒が増加してシミやソバカスができてしまうこともあります。

本来、活性酸素というのは私たちの体にとって必要なもので、体内の毒素や異物、ウイルスなどを分解し守ってくれる役目を持っています。ところが、それが余分に蓄積されることで、正常な細胞まで攻撃してしまう諸刃の剣でもあります。活性酸素は、細胞内のミトコンドリアや核のDNA、さらに細胞膜を酸化させ、傷つけます。使い

では、実際に酸化によってどのようなお肌のトラブルが引き起こされるのでしょうか。例えば、活性酸素によって酸化が進むと、肌の弾力やハリに必要なコラーゲン・エラスチンが変性してしまい、シワやたるみの原因となります。

「紫外線が肌に悪い」ということをご存じの方は多いかと思いますが、しかしそれは単に「肌が焼けてシミができるから」ではありません。厳密には、「紫外線が活性酸素の発生に影響を与えるから」なのです。

酸素は生物が生きていく上で大切な元素です。酸素には鉄をサビつかせ、ぼろぼろにするほどの酸化作用があります。また、「活性酸素」はその作用がより強力になり、毒性を強めたものです。消毒に使われるオキシドール（過酸化水素水）も活性酸素の一種です。私たちの体内

また、活性酸素が表皮のメ

このように、酸化の進行は肌の老化を急激に加速させてしまいます。

前岩手医科大学皮膚科 森志朋

また、活性酸素が表皮のメ

前岩手医科大学皮膚科 森志朋