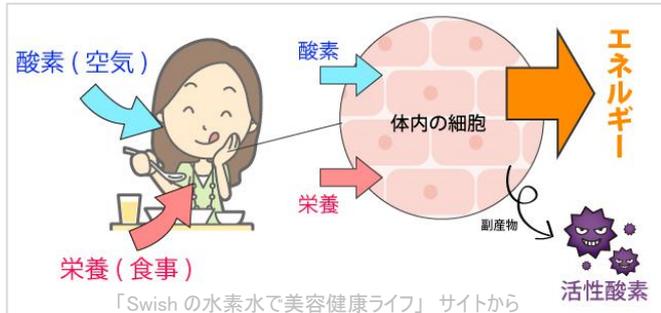


週刊 タバコの正体

皆さん“活性酸素”という言葉を知っていますか。私たちは食事で吸収した栄養と呼吸で得た酸素を体内の細胞でエネルギーに変換しています。あたかも栄養を酸素で燃焼しているかのようですが、その際わずかに燃え残る酸素が出ます。これが“活性酸素”と呼ばれる物質です。

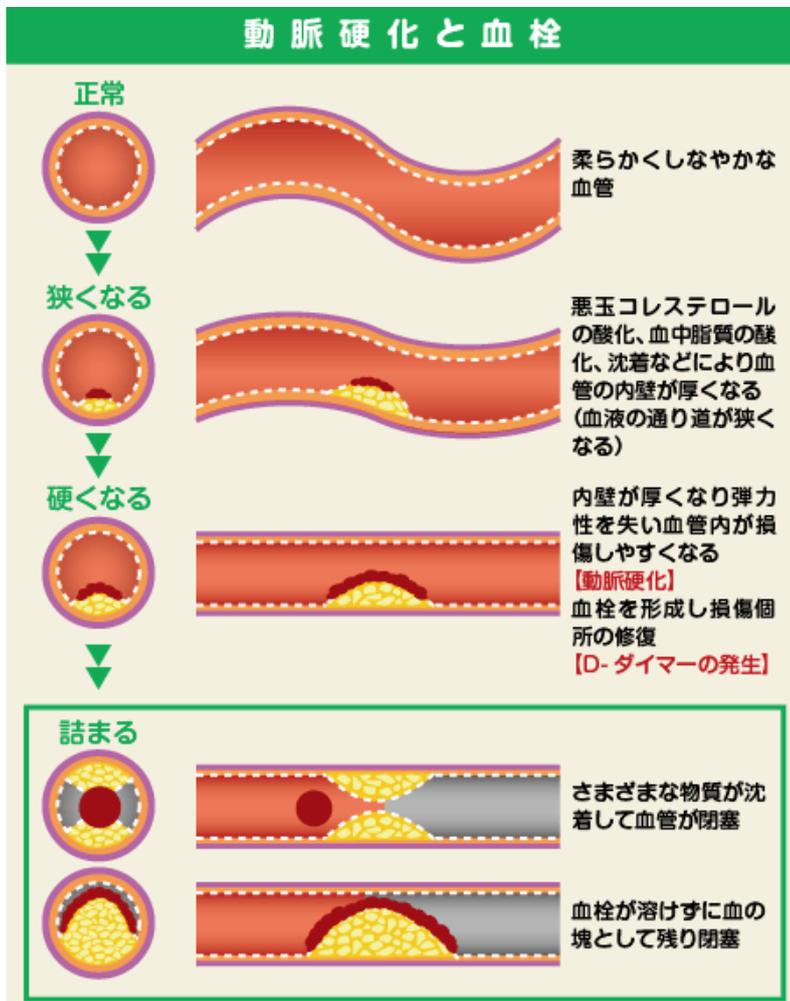


じつは、この“活性酸素”は通常の“酸素”と違い人体に有害なのです。簡単に言うと「酸化させる力が強い」酸素で、金属が錆びるようにカラダの酸化を早めます。つまり老化が早まるわけです。

この活性酸素はごく少量で、しかも体内に備わっている抗酸素酵素によって分解されるので、日常生活に悪影響はありません。しかし、タバコを吸うと状況は変わります。左図のようにタバコの有害成分を白血球が退治する際、大量の活性酸素が発生します。



大量に発生した活性酸素は、血管内の悪玉コレステロールや血中脂質、細胞膜の脂質などを酸化します。すると血管はだんだん狭くなり、そして硬くなっていきます。この現象は“動脈硬化”と呼ばれ、悪化すると血液の流れが悪くなったり、詰まったり、破裂する場合も出てきます。



いかがでしょうか。タバコは意外にも血管にダメージを与えるのです。タバコを吸い続けると、その煙がもとで発生する活性酸素が、じわりじわりと血管を蝕み老化させているのですから非常に不気味です。

こんな事を知れば、タバコに手を出すわけがないですね。

産業デザイン科 奥田 恭久