

カラダのサビに気をつけましょう!

酸化ストレスドック

「老化(酸化)」を抑える最新の「酸化ストレスドック」



Report & Advice

NKMクリニック

氏名 BMS 知ゆ 様 性別 男性
 コース BASICコース 年齢 42 歳
 受診回数 1 回目 カルテID 12345

あなたの酸化ストレス状態は

ダメージゾーン

です。



危険ゾーン：生活習慣病や老化リスクが高い状態 ダメージゾーン：酸化ダメージが高い状態
 抗酸化低下ゾーン：酸化に対する抵抗性が低い状態 良好ゾーン：抵抗性、ダメージともに理想的な状態

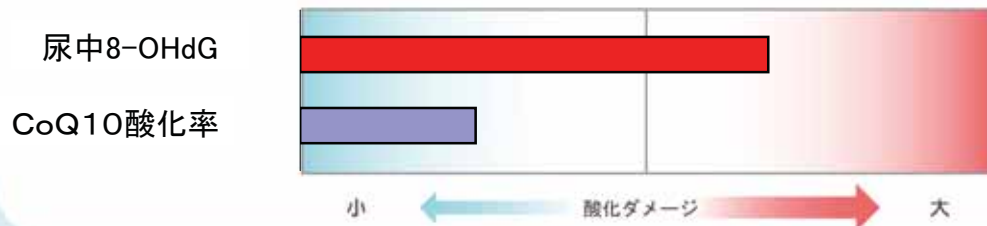
ドクターズアドバイス

活性酸素によるさびつき度(酸化損傷度)は平均的で、活性酸素に対する防御能力は高めです。現時点ではさびつきはあまり多くなく防御能力もあるので良い状態ですが、理想的な状態まであと一歩です。喫煙や過度の飲酒、精神的なストレスなど活性酸素を大量に発生させる原因を取り除いたり、食生活を中心とした生活習慣を改善することによって、今後のリスクを減らすことができます。抗酸化物質は足りていますが、バランスが大切です。水溶性、脂溶性抗酸化物質の欄で食のバランスを確認し、これからの健康維持に役立ててください。

酸化損傷

活性酸素などにより、体内で重要な働きをする物質が酸化されます（酸化損傷）。その結果、酸化された物質は尿や血液中に排出されます。この値が大きいほど酸化ストレスが大きいということになります。

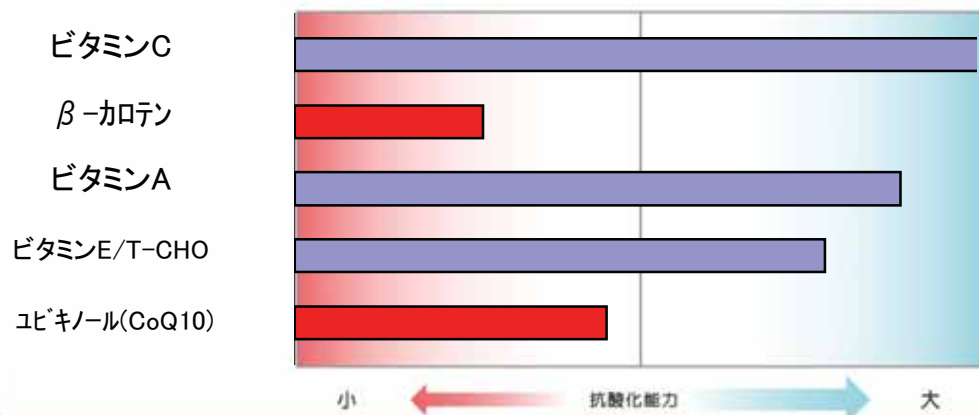
	今回	前回	前々回	標準値	単位	相対%
尿中8-OHdG	11.5	0	0	0.0-16.4	ng/mg・Cre	136.9
CoQ10酸化率	2	0	0	4.4以下	%	51.3



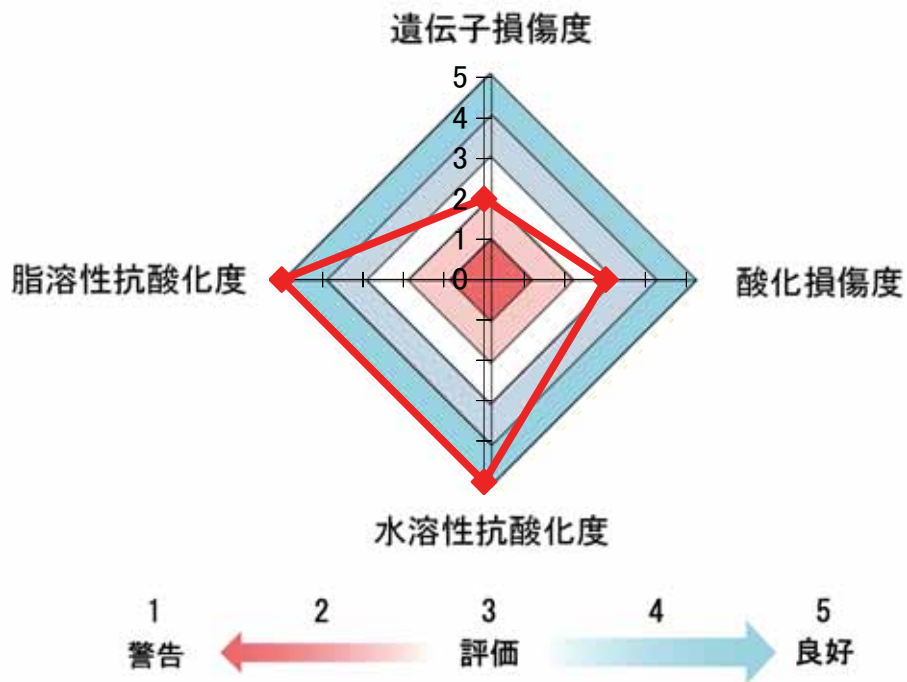
抗酸化物質

血液に含まれる活性酸素などの作用を消去する働きを持ちます。

	今回	前回	前々回	標準値	単位	相対%
ビタミンC	20.4	0	0	3.2-15.2	μg/ml	221.7
β-カロテン	10	0	0	96.4以下	μg/dl	55.6
ビタミンA	85.7	0	0	32.7-78.2	μg/dl	178.9
ビタミンE/T-CHO	6.27	0	0	2-8		156.8
ユビキノール(CoQ10)	855	0	0	415-1438	nM	92.2



項目別バランス

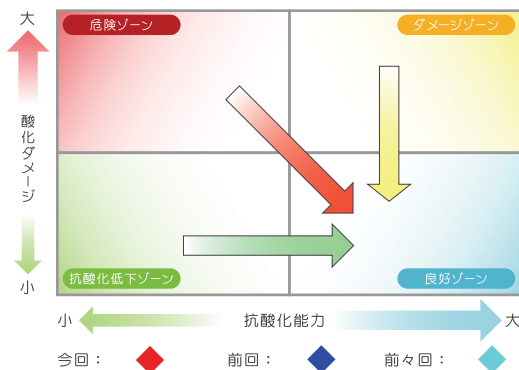


検査項目説明

DNA 損傷	尿中8-OHdG	DNAが酸化ストレスを受けてできた体内のサビで、尿中に排泄されます。
酸化損傷	CoQ10酸化率	抗酸化物質であるCoQ10の酸化型、還元型の比率です。この比で、体のサビの程度が分かります。
水溶性 抗酸化物質	ビタミンC	フリーラジカル消去、ビタミンE再生、多くの補因子として働きます。
脂溶性 抗酸化物質	β -カロテン	脂溶性の抗酸化物質です。体内で必要に応じてビタミンAに変換され、有害物質を消去します。人参など緑黄色野菜に含まれます。
	ビタミンA	眼疾患抑制、免疫系を促進させます。
	ビタミンE /コレステロール	脂質の過酸化を防止し、細胞膜の酸化を防ぎます。
	ユビキノール (還元型CoQ10)	細胞膜を酸化から保護し、エネルギー産生に必要な物質です。

総合評価グラフについて

生活習慣・食生活改善、酸化ストレスの抑制・抗酸化能力のアップで良好ゾーンを目指しましょう。



危険ゾーン：生活習慣病や老化リスクが高い状態 ダメージゾーン：酸化ダメージが高い状態
抗酸化低下ゾーン：酸化に対する抵抗性が低い状態 良好ゾーン：抵抗性、ダメージともに理想的な状態

酸化損傷の原因

何らかの疾病や喫煙、過度の飲酒などの生活習慣、メンタルストレスが一般的な原因と言われています。QOL（生活の質）の改善や抗酸化サプリメントが効果的です。

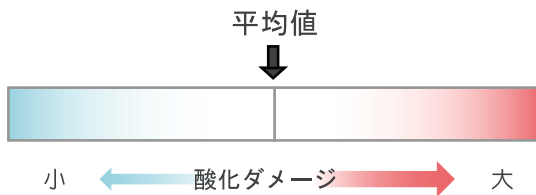
抗酸化能力低下の原因

運動不足や生活のリズムが崩れていることで、体が活性化していないことがあげられます。運動、食生活を改善することが効果的です。

測定結果について

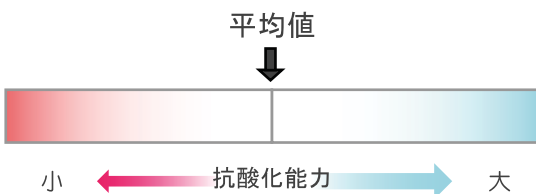
各測定項目の結果は、通常範囲内でも良好な状態とは限りません。より理想の状態を目指すことが重要になります。

酸化ダメージグラフ



健常人の平均値が中央に位置しています。健常人でも酸化ストレスは、大きく異なります。出来るだけ少ないほうが理想的な為、中央より左側に位置していると理想的です。

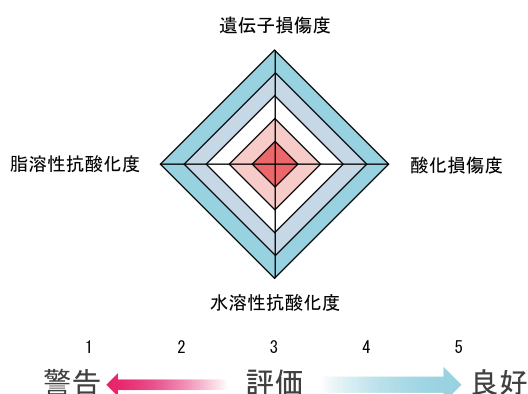
抗酸化能力グラフ



健常人の平均値が中央に位置しています。健常人でも抗酸化能力は、大きく異なります。出来るだけ多いほうが理想的な為、中央より右側に位置していると理想的です。

項目別評価について




項目別の評価になり、どこが自分の弱点かひと目でわかります。







各項目ごとの測定項目を5段階評価で表示しています。損傷度、抗酸化度ともに「評価5」が一番良好な結果となります。

「評価1」は、疾病リスクが高い状態を示します。原因を見つけ、改善することで、リスクの軽減に努めましょう。

効率のよい抗酸化物質・ビタミン類の摂取とは

<p>ビタミンC</p>  <p>ビタミンCを多く含む食品</p>	<p>ブロッコリー、トマト、ピーマン、ほうれん草、キャベツ、じゃがいも、オレンジ、レモン、キウイ、いちごに多く含まれます。</p> <p>ビタミンCはコラーゲン合成、筋肉、血管、皮膚、骨の強化、またフリーラジカルを消し去り、酸化されたビタミンEを再生します。</p> <p>水溶性のビタミンCは体内の水の多い場所で働き、脂溶性のビタミンEは体内の油の多い場所で働くという、役割分担があります。この2つのビタミンはワンセットでとる、と考えておくとい良いでしょう。</p> <p>ビタミンCは水に溶けやすい、保存や加熱によって失われます。旬の新鮮な野菜や果物を生や短時間の加熱でとると効果的です。3分以上ゆでると、ビタミンCは半減します。水に放置した後も、早めに水気をきりましょう。加熱によるビタミンCの破壊が比較的少ない野菜はブロッコリー、ピーマン、さつまいも、じゃがいもなどの芋類です。捨ててしまいがちな野菜の外葉や芯の部分に、ビタミンCが多く含まれます。ビタミンCは一度にたくさん補給しても、2～3時間で尿と一緒に排泄されてしまいます。1日3食で補給を。頻繁にとって体内のビタミンCを減らさないことが大切です。たとえば、ストレスを感じるような会議が始まる前やジムなどで、トレーニングする前など、体内のビタミンCが減ってしまう行動をする前に、とるとよいでしょう。</p>
<p>葉酸</p>  <p>葉酸を多く含む食品</p>	<p>ほうれん草、ブロッコリー、枝豆、アスパラガス、とうもろこし、そら豆、大豆、卵、牛・豚・鶏レバーに多く含まれます。</p> <p>葉酸は新しい赤血球を正常につくり出すために必要です。たんぱく質と核酸(DNA、RNA)の合成にはたらき、からだの細胞分裂、発育を促します。</p> <p>葉酸が体内で活躍できるのは、ビタミンCによって、活性型に変換されるからなのです。葉酸が充分にあっても、ほかのビタミンがないと、うまく働いてくれません。</p> <p>葉酸は光に弱く、新鮮な野菜を日の当たる場所に3日間放置しておくと、70%の葉酸が分解されてしまいます。野菜などの購入後はすぐに冷蔵庫に保存し、早めに食べるようにします。</p> <p>また、葉酸は水溶性なので、調理中に95%が水に溶出します。汁、スープごといただく料理がおすすめです。</p>
<p>ルテイン／ゼアキサンチン</p>  <p>ルテインを多く含む食品</p>	<p>ほうれん草、ブロッコリー、キャベツ、とうもろこし、パセリ、そばに多く含まれます。</p> <p>ルテイン／ゼアキサンチンは加齢性黄斑変性症を予防し、視力の低下を防ぎます。抗酸化作用により、細胞の老化やがん化を防ぎます。</p> <p>カロテノイドのβ-カロテン、リコペン、アスタキサンチン、β-クリプトキサンチンやビタミン類と一緒にとれば、体内でバランスよく抗酸化物質が配置されることにつながると考えられます。</p>

効率のよい抗酸化物質・ビタミン類の摂取とは

<p>β-クリプトキサンチン</p> 	<p>柑橘類、あんず、びわ、柿、パパイヤ、赤ピーマン、赤唐辛子、青菜(や含まれている)に多く含まれます。</p> <p>β-クリプトキサンチンは特有の抗がん作用で発がんを抑えます。コレステロールの酸化を抑え、動脈硬化を予防します。</p> <p>温州みかん 1 個にクリプトキサンチンは約2mg含まれており、がんの予防のためには 1 日 2 個のみかんで充分とされています。生で食べる他、薄皮も一緒に生の果実を搾ったジュースにしてもよいでしょう。</p>
<p>リコペン</p> 	<p>トマト、すいか、柿、金時にんじんに多く含まれます。</p> <p>リコペンは紫外線のダメージから肌を保護します。発がんを予防し、がん細胞の成長を抑制します。</p> <p>食品で効率良くとるには、やはりトマトがおすすめです。熟れたトマトほど、リコペンが多く、市販のトマトピューレやトマトソースなど。リコペンは脂溶性ですので、トマトは生で食べるよりも油で調理したほうが、吸収しやすくなります。トマトジュースを飲めばリコペンの1日分は、ほぼクリアできると考えてよいでしょう。(トマトジュース 1 缶240mlリコペン23mg) トマト料理はトマトベースのスープ、ラタトゥユ、トマトたっぷりスパゲッティ、ミラノ風カツレットマトソースがけなど。</p>
<p>α・β-カロテン</p> 	<p>モロヘイヤ、ほうれん草、小松菜、春菊、にら、にんじん、かぼちゃに多く含まれます。</p> <p>カロテンは抗酸化作用によって、細胞の老化やがん化を防ぎます。</p> <p>カロテンは腸管からの吸収率がビタミン A の約1/3でさらに脂肪含量や調理法によって吸収率が10~60%と大きく異なります。カロテンが体内でビタミン A に転換されるためには脂質のはらたきが必要で、油脂と一緒にとると吸収率が高まります。</p> <p>調理法は炒め物、サラダ(ドレッシング)、揚げ物、ごま和えやくるみ和えなど油脂と一緒にとると小腸での吸収率が高まります。</p> <p>野菜ドリンク(にんじん・ほうれん草・りんご・豆乳・はちみつ) にんじんパウダーやほうれん草パウダーを利用するののも一つの方法。</p>
<p>ビタミンA</p> 	<p>牛・豚・鶏レバー、うなぎ、銀ダラ、卵、バター、にんじん、ほうれん草、かぼちゃに多く含まれます。</p> <p>ビタミンAは皮膚やのど、鼻などの粘膜を正常に保つ働きをするため、感染症を予防し、免疫力を高めることにも役立っています。</p> <p>ビタミンAは鶏レバーを少量食べれば 1 日量を満たしますが、体内で A に変わる植物性のカロテンとあわせてとるのが理想的です。</p> <p>動物性と植物性の両方を組み合わせて摂取しましょう。</p> <p>動物性食品に多く含まれるビタミン A はどのような食べ方でもよく吸収されます。</p> <p>ビタミン A には過剰症がありますが、食品からふつうにとる分にはまず問題ないといつてよいでしょう。</p>

効率のよい抗酸化物質・ビタミン類の摂取とは

<p>ビタミンE</p>	<p>かぼちゃ、大豆、卵、うなぎ、植物油(サフラワー油、綿実油、コーン油など)やごま、ナッツ類に多く含まれています。</p> <p>ビタミンEは、強い抗酸化作用を持っているので、有害な過酸化脂質の生成を防ぎ、細胞の老化を防いでくれます。</p> <p>油は古くなったり加熱すると酸化が進むので、酸化されていない新鮮なものを選んでとるようにしましょう。古くなった油は過酸化脂質をとり込み、かえって毒になりますから要注意。</p> <p>白米に麦を混ぜたり、玄米や胚芽米を使うと、毎日多くとれます。</p> <p>油に溶けやすい性質があるので、少量の油を使って調理すると吸収率がよくなります。天然の植物油にはビタミンEが豊富に含まれていますが、精製した油ではかなり少なくなっています。</p> <p>ビタミンEはビタミンCやコエンザイムQ10と一緒にとるとよいでしょう。ビタミンEが酸化されても、ビタミンCやコエンザイムQ10があれば、もとにもどることができてビタミンEの酸化を抑えられるからです。ビタミンB2、カロテン、セレンなどと一緒にとると抗酸化力が高まります。</p>
--------------	--



<p>コエンザイムQ10 (ubiquinol)</p>	<p>牛肉、豚肉、鶏ささみ、牛・豚レバー、大豆製品、カツオ、マグロ、イワシ、ほうれん草、ピーナッツ、酵母に多く含まれます。</p> <p>細胞膜を酸化から保護し、エネルギー産出に必須な物質です。</p> <p>コエンザイムQ10は加熱調理での損失が大きいです。牛や豚のレバー、魚の肝にも多く含まれますが、コレステロールの多い食品なので、とり過ぎないようにします。</p>
------------------------------------	---



☆ 抗酸化物質を上手にとるには、カラフルな食品を毎日の食事にとり入れることです。

下表(例)の赤、黄、緑、紫とカラフルで色鮮やかな野菜、果物、魚介類を目安にとりましょう。

赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品	紫色の食品
□ トマト	□ にんじん	□ ほうれん草	□ 紫イモ
□ 金時にんじん	□ かぼちゃ	□ 小松菜	□ 紫キャベツ
□ 赤ピーマン	□ とうもろこし	□ ブロccoli	□ ぶどう
□ サケ・サクラエビ	□ みかん	□ 緑ピーマン	□ 赤ワイン
<p>目標設定・コメント記入欄</p>			

酸化ストレス度 危険・警告ゾーンの方へ

フリーラジカル(活性酸素)が体の中で過剰につくられる原因

<input type="checkbox"/> 食べ過ぎ 	<input type="checkbox"/> 睡眠不足 	<input type="checkbox"/> 激しい運動 
<p>過食によりフリーラジカルが多く発生します。 → 満腹になるまで食べない</p>	<p>睡眠中は、フリーラジカルの発生が少なくなります。 → 規則正しい生活</p>	<p>酸素消費と比例してフリーラジカルの発生量が増えます。 → 適度な運動をする</p>
<input type="checkbox"/> 喫煙 	<input type="checkbox"/> 過剰な飲酒 	<input type="checkbox"/> 紫外線 
<p>たばこの煙は体内で大量のフリーラジカルを発生します。 → たばこはやめる</p>	<p>アルコールを分解過程で、フリーラジカルが発生します。 → 適量のアルコールにする</p>	<p>皮膚や目では、紫外線によりフリーラジカルが発生します。 → 手袋、帽子、サングラスでUVケア</p>
<input type="checkbox"/> ストレス 	<input type="checkbox"/> 食品添加物 	<input type="checkbox"/> 環境汚染 
<p>精神的ストレスはフリーラジカルの発生源になっています。 → 気分転換(音楽、ストレッチ等)</p>	<p>人工色素、発色剤、保存料。 → 食品の表示を見て添加物の少ないものを購入</p>	<p>排気ガス等はフリーラジカルの発生源になっています。 → 環境を守る</p>
<input type="checkbox"/> 農薬、除草剤 	<input type="checkbox"/> 漂白剤、殺菌洗剤 	<input type="checkbox"/> 生活習慣病 
<p>農薬、除草剤。 → 無農薬、減農薬のものを選ぶ</p>	<p>漂白剤、殺菌洗剤。 → マスク、手袋をする</p>	<p>生活習慣病はフリーラジカルが発生しやすくなります。 → 生活習慣を改善</p>
<p>目標設定・コメント記入欄</p>		