

# 酸化ストレスドック検査報告書

「老化(酸化)」を抑える最新の酸化ストレスドック

受診医療機関 プリメディカクリニック

お名前: サンプル タロウ

様

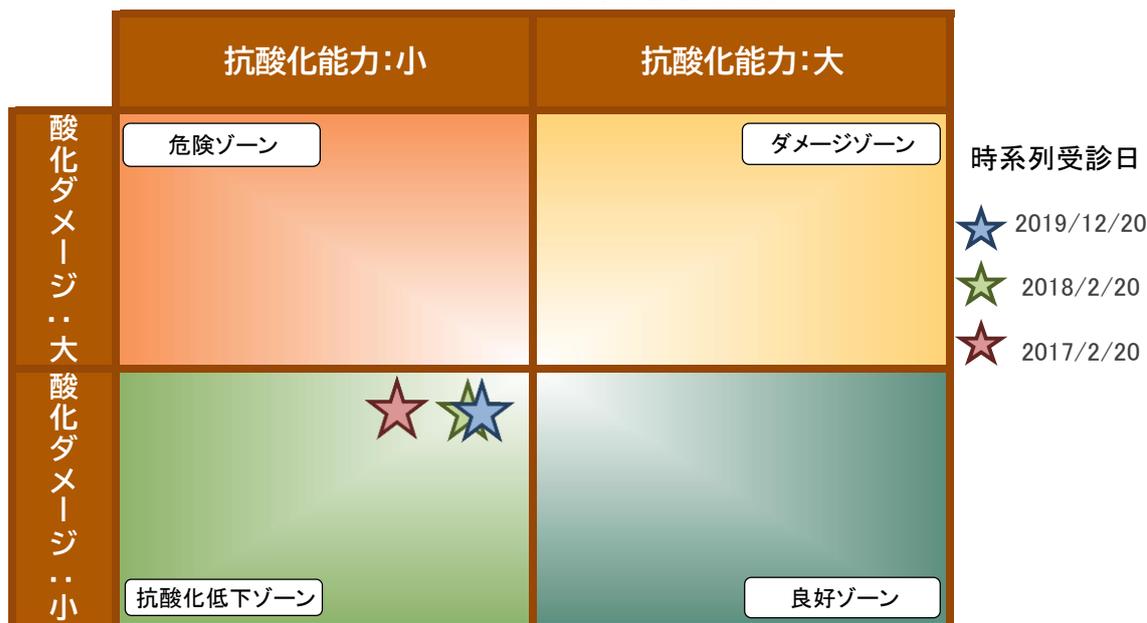
★ 氏名 サンプル タロウ 様 ★ 受診日 2019/12/20

★ 受診コース 酸化ストレスドック Basicコース ★ 性別 男性

★ カルテID 12345 ★ 年齢 55

## 総合評価

あなたの酸化ストレスは、 **標準的な状態** です。



**危険ゾーン** : 生活習慣病や老化リスクの高い状態 **ダメージゾーン** : 酸化ダメージが高い状態  
**酸化低下ゾーン** : 酸化に対する抵抗力が低い状態 **良好ゾーン** : 抵抗力、ダメージとも理想的な状態

※ 上記評価は統計学的な結果であり、医学的な診断結果ではありません。

## Doctor's Advice

活性酸素によるさびつき度(酸化損傷度)は低めですが、活性酸素に対する防御能力も低めです。

現時点ではさびつきは少なく悪くない状態ですが、抗酸化物質が少ないため、風邪などの病気になった時に対抗する力が弱くなかなか治らなかったり、環境が変わったときに病気になりやすくなる可能性があります。抗酸化物質を積極的に摂り入れることで防御能力が高まり、環境の変化で発生する活性酸素から身を守ることができます。

食事の改良だけでなく、サプリメントなどで手軽に摂る事ができますが、バランスが大切ですので、水溶性、脂溶性抗酸化物質の欄で何が足りないか確認して補充するように心掛けましょう。積極的に抗酸化物質を摂っているにもかかわらず低い場合は、適度な運動を続けて体を活性化させたり、抗酸化物質の摂り方を変えてみる必要があります。

## 遺伝子損傷

活性酸素などにより、遺伝子が酸化度合いを示す指標です。常に修復されますが、問題が起きると生活習慣病や癌などの原因になると考えられています。

	基準値	今回 2019/12/20	前回 2018/2/20	前々回 2017/2/20	今回: 警告 前回: 標準 前々回: 理想
8-OHdG	0-16.4 ng/mg・Cr.	4.4	4.4	4.4	

## 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ること。酸化された物質は、血中に留まったり、尿として排泄されます。この結果が、悪ければそれだけ酸化損傷を受けているということです。

	基準値	今回 2019/12/20	前回 2018/2/20	前々回 2017/2/20	今回: 警告 前回: 標準 前々回: 理想
CoQ10 酸化率	4.4以下 %	4.4	3.8	4.0	

## 水溶性抗酸化物質

血液中の活性酸素などを取り除く働きを持つ物質のこと。体の酸化を防ぎ、体のさびつきを予防します。抗酸化物質の中でも水溶性の物質を測定しています。

	基準値	今回 2019/12/20	前回 2018/2/20	前々回 2017/2/20	今回: 警告 前回: 標準 前々回: 理想
ビタミンC	3.2-15.2 μg/ml	8.4	7.2	5.0	

## <検査項目説明>

分類	項目	説明
遺伝子損傷	8-OHdG	DNAが酸化損傷を受けてきた、カラダのさびで、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、還元型の比率を示します。この比率で、カラダのさび付きの程度が分かります。
水溶性 抗酸化物質	ビタミンC	一番馴染みの深い抗酸化ビタミンです。活性酸素の消去、ビタミンEとの相互作用など多くの補因子として働きます。

## 脂溶性抗酸化物質

血液中の活性酸素などを取り除く働きを持つ物質のこと。体の酸化を防ぎ、体のさびつきを予防します。抗酸化物質の中でも脂溶性の物質を測定しています。

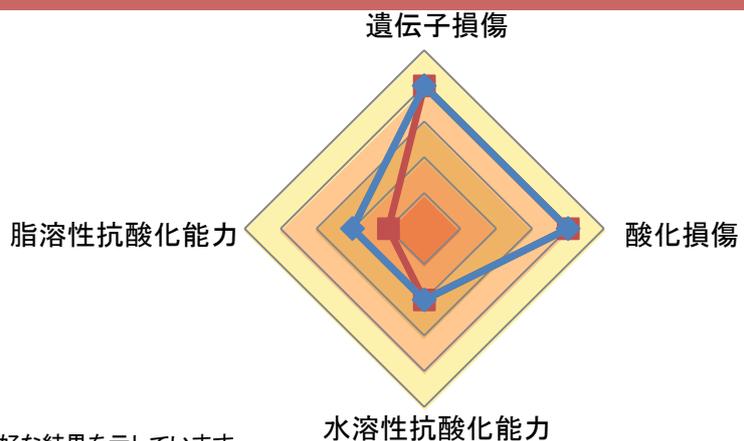
	基準値	今回 2019/12/20	前回 2018/2/20	前々回 2017/2/20	今回 警告	前回 標準	前々 理想
β-カロテン	96.4以下 μg/dl	4.7	4.7	4.7			
ビタミンA	32.7-78.2 μg/dl	73.3	73.3	30.0			
ビタミンE/ T-CHO	2.0-8.0	2.4	2.4	1.5			
ユビキノール	375-1155 nM	1023	950	932			

## <検査項目説明>

分類	項目	説明
脂溶性 抗酸化物質	β-カロテン	脂溶性の抗酸化物質です。体内でビタミンAに変換され、カラダの機能維持に大きく関わります。緑黄色野菜に多く含まれます。
	ビタミンA	眼疾患の抑制、免疫機能に大きく関与しています。
	ビタミンE/ T-CHO	脂質の酸化を防ぎ、細胞の保護に重要な物質です。
	ユビキノール	細胞を酸化から保護し、エネルギー産生にも関わる重要な物質です。

## 項目別バランス

- 2019/12/20
- 2018/2/20
- 2017/2/20

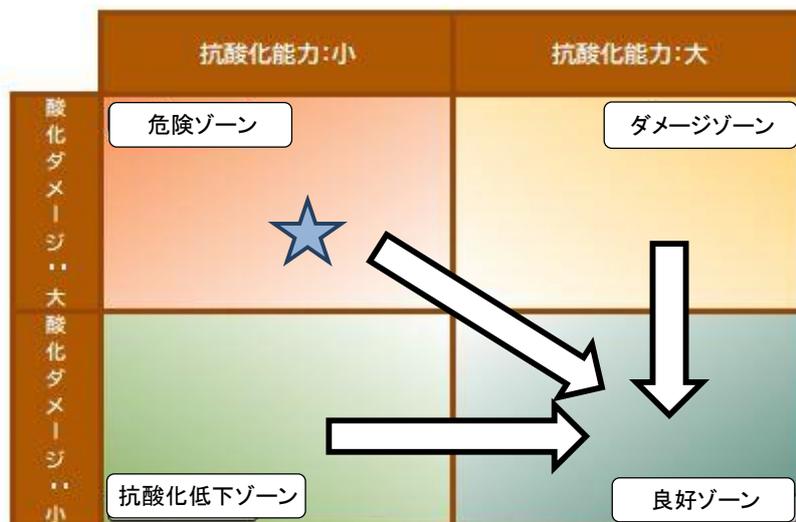


※ グラフは、外側に広がっているほど、良好な結果を示しています。

## 報告書の見方

### 1. 総合評価グラフ

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



#### ◆酸化損傷の原因

喫煙や過度の飲酒などの生活習慣やメンタルストレス、疾病が原因と言われています。生活の質(QOL)の改善や抗酸化サプリメントが有効と考えられています。

#### ◆抗酸化能力低下の原因

運動不足、生活のリズム、無理なダイエットなど体が活性化していないことが考えられます。運動習慣、食生活の見直しが効果的と考えられます。

### 2. 測定結果について

基準値内だからと言って安心は禁物です。

棒グラフが短ければ(左に寄っていると)、注意が必要です。

より良い理想の状態を目指して頑張りましょう。

	基準値	今回 2019/12/20	前回 2018/2/20	前々回 2017/2/20	今回: 警告 前回: 標準 前々回: 理想
CoQ10 酸化率 %	4.4以下	4.4	3.8	4.0	

#### ◆酸化損傷項目

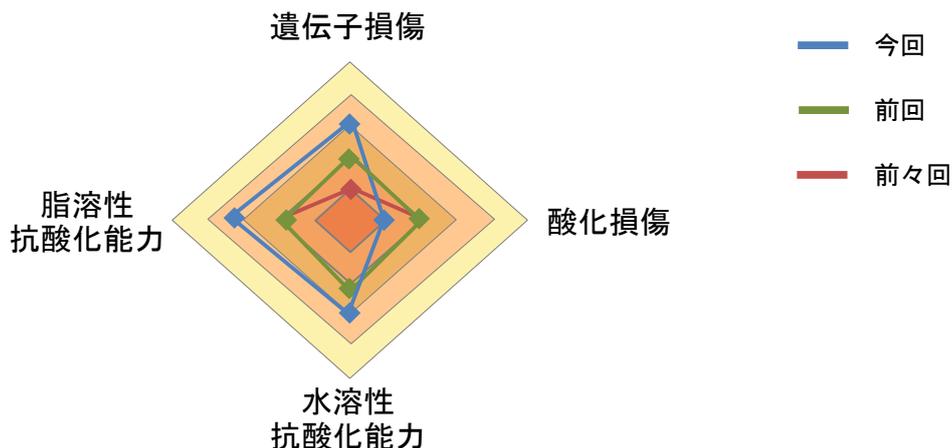
一般の人の平均値が、中央に来ています。  
一般の人でも酸化ストレスは大きく異なりますので、できるだけ少ない方が理想です。  
グラフがより、右側に伸びていればいるほど、理想的な状態を示します。  
喫煙、過度の飲酒、運動不足、強いメンタルストレスを解消するように心がけていきましょう。

#### ◆抗酸化能力低下の原因

一般の人の平均値が、中央に来ています。  
一般の人でも抗酸化力にはバラつきがありますので、できるだけ抵抗力が強い方が理想的です。  
グラフがより、右側に伸びていればいるほど、理想的な状態を示します。  
食生活や運動不足など、生活習慣を見直し、抗酸化力アップを目指しましょう。

### 3. 項目別評価について

各項目毎に、5段階評価をしていますので、外側に広がっているほど良好な結果となります。凹んでいるところが、自分の弱点になります。



### 酸化ストレスとは

酸化ストレスとは、活性酸素・フリーラジカルといった酸化原因物質により体がダメージを受けている状態を指します。通常、私たちの体には、酸化ストレスに対しての抗酸化能という防御機能が備わっていますが、加齢や喫煙、紫外線、ストレスなどのさまざまな要因が重なると酸化と抗酸化能とのバランスが崩れ、体内の酸化ストレスが過剰になってしまいます。

酸化ストレスによるダメージの蓄積は、がんや動脈硬化などの生活習慣病の原因や老化の引き金になっていると考えられています。



### 酸化ストレスを軽減させるために効果的な栄養素

体の酸化の抵抗力を高める抗酸化物質やビタミン類をたくさん摂取し、生活習慣を整えましょう。

#### ビタミンC

##### 主なはたらき

- ◆ コラーゲン合成、筋肉・血管・皮膚・骨の強化
- ◆ 酸化されたビタミンE の再生

##### 効果的な摂りかた

ビタミンC は水に溶けやすいため、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。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、芋類(さつまいもやじゃがいもなど)です。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うため、頻繁に摂取し、体内のビタミンCを減らさないことが大切です。

##### 多く含む食材



トマト



芋類



キウイ



オレンジ

## 葉酸

### 主なはたらき

- ◆ 新しい赤血球を正常につくり出す
- ◆ 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、発育を促す

### 効果的な摂りかた

ビタミンCによって、葉酸が活性型に変換され、体内で活発にはたらくため、ビタミン類と一緒に摂取するのがおすすめです。また、葉酸は光に弱いので、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しょう。また、葉酸は水溶性で、調理中に95%が水に溶け出してしまうため、スープなどに調理するのがおすすめです。

### 多く含む食材



ほうれん草

枝豆



アスパラガス

ブロッコリー

## ルテイン／ゼアキサンチン

### 主なはたらき

- ◆ 加齢性黄斑変性症を予防し、視力の低下を防ぐ
- ◆ 抗酸化作用により、細胞の老化やがん化を防ぐ

### 効果的な摂りかた

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。

### 多く含む食材



ほうれん草

ブロッコリー



キャベツ

とうもろこし

## β-クリプトキサンチン

### 主なはたらき

- ◆ 紫外線のダメージから肌を保護
- ◆ 発がんを予防し、がん細胞の成長を抑制

### 効果的な摂りかた

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。

### 多く含む食材



柑橘類

柿



赤唐辛子

## リコペン

### 主なはたらき

- ◆ 紫外線のダメージから肌を保護
- ◆ 発がんを予防し、がん細胞の成長を抑制

### 効果的な摂りかた

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たらきが必要で、油脂と一緒にとると吸収率が高まります。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です。

### 多く含む食材



トマト

にんじん



すいか

柿

## α・β-カロテン

### 主なはたらき

- ◆ 抗酸化作用によって、細胞の老化やがん化を防ぐ

### 効果的な摂りかた

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たらきが必要で、油脂と一緒にとると吸収率が高まります。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です。

### 多く含む食材



ほうれん草



にんじん



かぼちゃ



小松菜

## ビタミンA

### 主なはたらき

- ◆ 皮膚やのど、鼻などの粘膜を正常に保ち、感染症を予防し、免疫力を高める

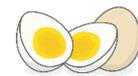
### 効果的な摂りかた

ビタミンAは、鶏レバーを少量食べれば1日の摂取量を満たしますが、体内でビタミン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。動物性と植物性の両方を組み合わせて摂取しましょう。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っよいでしょう。

### 多く含む食材



レバー



卵



かぼちゃ



にんじん

## ビタミンE

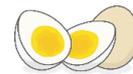
### 主なはたらき

- ◆ 強い抗酸化作用を持ち、有害な過酸化脂質の生成と細胞の老化を防ぐ

### 効果的な摂りかた

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。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。古くなった油は過酸化脂質をとり込んでしまうため、ビタミンEが豊富に含まれている新鮮な天然の植物油がおすすめです。ビタミンCやコエンザイムQ10と一緒にとると、ビタミンEの酸化を抑えられます。

### 多く含む食材



卵



植物油



ナッツ類



かぼちゃ

## コエンザイムQ10

### 主なはたらき

- ◆ 細胞膜を酸化から保護し、エネルギーを産出する

### 効果的な摂りかた

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注意しましょう。

### 多く含む食材



レバー



カツオ



ほうれん草



ピーナッツ

## 酸化ストレス度が危険・ダメージゾーンの方へ

以下のような生活習慣は、酸化ストレスを引き起こす原因になります。日頃の生活習慣を見直し、予防に努めましょう。

### 食べ過ぎ



過食により活性酸素が多く発生します。腹八分目で留め、食べ過ぎには注意しましょう。

### 睡眠不足



睡眠中は活性酸素の発生が少なくなるため、規則正しい生活を送りましょう。

### 激しい運動



酸素消費と比例して活性酸素の発生量が増えます。過度な運動は控えましょう。

### 喫煙



たばこの煙は体内で大量の活性酸素を発生します。禁煙に努めましょう。

### 過剰な飲酒



アルコール分解過程で活性酸素が発生します。過剰な飲酒は控えましょう。

### 紫外線



皮膚や目では紫外線により活性酸素が発生します。帽子やサングラスでUVケアをしましょう。

### 大気汚染



排気ガス等は活性酸素の発生源となるため、マスクなどで体内に多く入れないようにしましょう。

### ストレス



音楽やストレッチなど気分転換をして、ストレスをためすぎないようにしましょう。

### 食品添加物



食品の表示を見て添加物の少ないものをえらびましょう。