

女性のカラダのサビつきに関する調査

20代女性のカラダの“サビつき度”が深刻！ 40代以上の女性よりもサビていることが明らかに サビとライフスタイルの関係を国際学会で発表予定

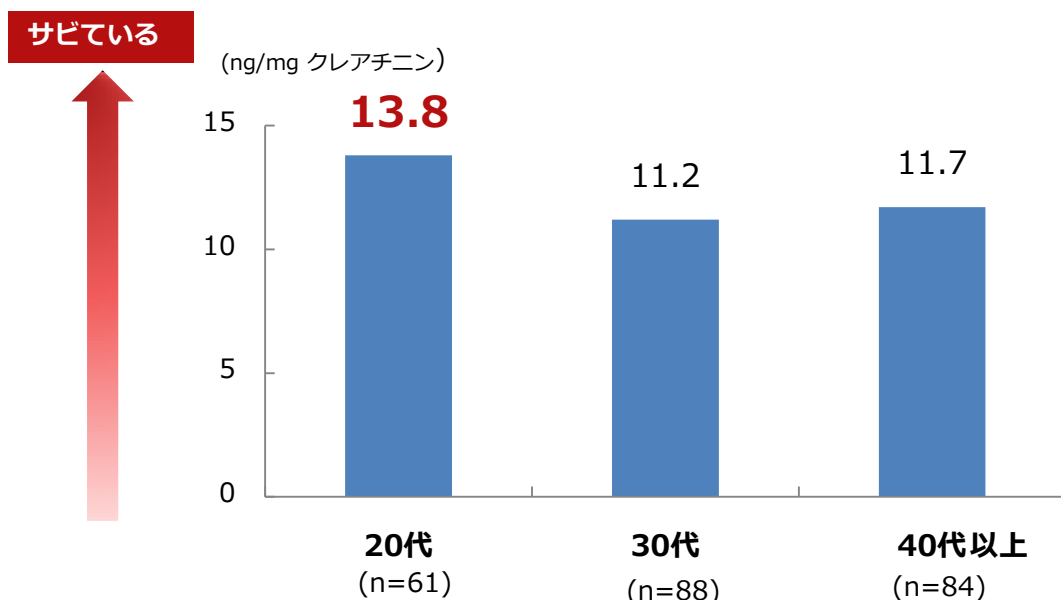
名古屋大学ベンチャーの株式会社ヘルスケアシステムズ（本社：愛知県名古屋市千種区、代表取締役：瀧本陽介）と、抗酸化成分天然アスタキサンチンの研究開発・製造・販売大手の富士化学工業グループアスタリール株式会社（富士化学工業100%出資子会社、本社：富山県中新川郡上市町、代表取締役社長：西田光徳）は、アンチエイジングの分野で人々の健康に貢献したいという共通の思いから20代～60代の女性234名を対象に、身体のサビつきに関する調査を行いました。

調査では、ヘルスケアシステムズの「サビチェック」を使用して尿中の酸化ストレス指標8-OHdGの値を測定。8-OHdGは人体のDNAが活性酸素で損傷した時に生じる物質で、その値が高いほど身体がサビついていると言えます。今回の調査の結果、20代女性の身体が40代以上よりもサビついていることが明らかになりました。私たちの体には、元来酸化ストレスから自己を守るためのさまざまな防御する力、抗酸化力がそなわっています。しかし、年齢を追うごとにその力は衰えていくため、身体のサビつき度は増していくはずですが、今回はその逆の結果が得られ、若い女性のサビつき度が深刻な状態にあることが分かりました。株式会社ヘルスケアシステムズとアスタリール株式会社は、昨今のライフスタイルの変化が若い女性のサビに影響を及ぼしているのではないかと考え、調べた結果を2015年11月22日～25日にソウルで開催される「ICoFF2015」で発表致します。

1. 大丈夫？日本の20代女性は40代以上よりも、サビついている！

20代女性の8-OHdG平均値は13.8ng/mgクレアチニンと40代以上の女性の平均値11.7ng/mgクレアチニンに比べて高く、20代女性は40代女性よりもサビついています。抗酸化力が40代よりも高いはずの20代がサビついていることから、生活の中で他の年代よりも非常に高い酸化ストレスを受けていることや、40代よりも抗酸化力が弱っていることが考えられます。

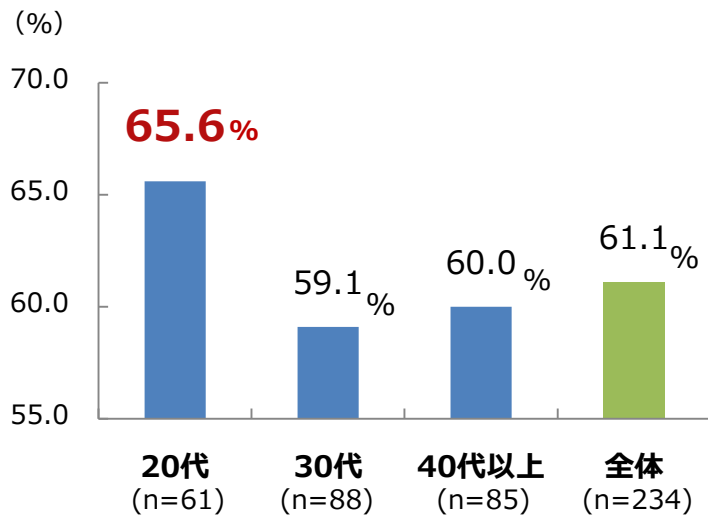
■ グラフ1. 8-OHdG値（年代別平均値）



2. 20代女性の3人に2人がサビ状態であることが明らかに！

8-OHdGの値が平均値（日本人1,079名によるヘルスケアシステムズ社データ）以上となった割合を年代別で比較したところ、40代よりも20代の方が高く、3人に2人がサビ状態であることが分かりました。

■ グラフ2. 8-OHdGの値が平均値以上であった割合

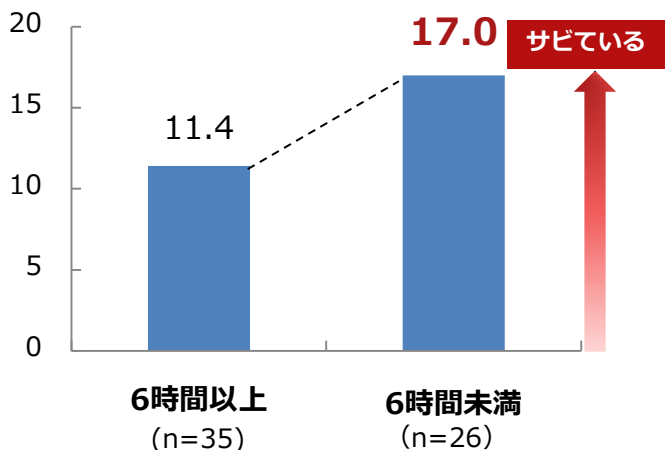


3. 「睡眠不足や休日は家で過ごす派」は要注意！？

睡眠時間が6時間未満、休日を家で過ごす人は、サビついている傾向にあり、そうでない人と比べて1.5倍以上の8-OHdGの値が得られました。ライフスタイルとサビの意外な関係が示唆されました。

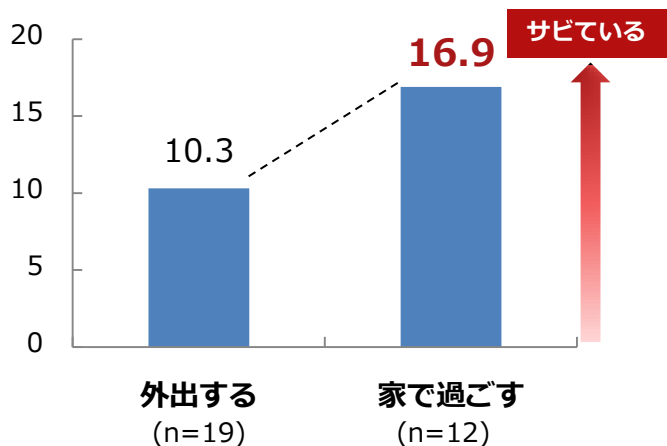
■ グラフ3. 睡眠時間と8-OHdG値の関係（20代女性）

8-OHdG
(ng/mg クレアチニン)



■ グラフ4. 休日の過ごし方と8-OHdG値の関係（20代女性）

8-OHdG
(ng/mg クレアチニン)



調査結果に対する愛知学院大学心身科学部・大澤俊彦教授の見解

活性酸素は、ウイルスなどの外敵から身を守るのに必要ですが、ストレスや紫外線、喫煙などによって過剰に生成されてしまうと、自らのDNAや細胞に対して酸化障害を起こします。これがいわゆる身体のサビつきと呼ばれるもので、老化や生活習慣病の原因となります。このようなサビつきから身体を守るため、私たちの体内には抗酸化成分があります。しかし、これらの成分は加齢とともに減少するため、年齢とともに体のサビつきが増えていくと考えられています。

今回の研究で、20代が40代の女性よりも酸化障害を受けているのは、若い世代でも生活習慣やストレスによって体内の抗酸化成分が減少し、活性酸素からの防御能力が低下していることが推測されます。身体のサビつきが多いと分かったら、睡眠不足やストレス、紫外線など原因となる生活習慣を改善することに加えて、野菜や果物などの抗酸化食品を積極的に摂るように食生活を改善してみましょ。野菜は350g、果物は200gが1日の目安量になります。毎日食事で取れない方も、抗酸化成分の含有されている栄養補助食品等で体調を整えてみてはいかがでしょうか。

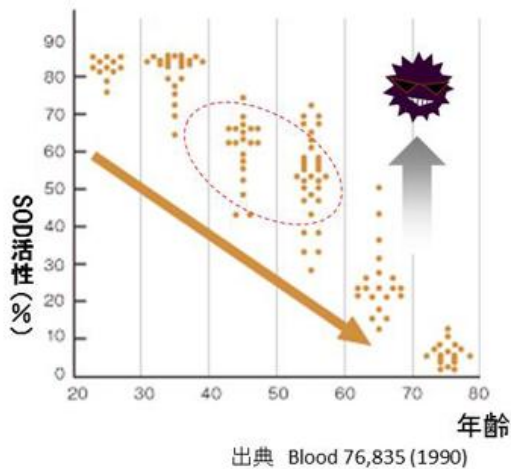
大澤俊彦教授プロフィール

名古屋大学名誉教授、愛知学院大学心身科学部 学部長・教授

株式会社ヘルスケアシステムズ Founder・取締役

1974年東京大学大学院農学研究科博士課程修了後、1974-1977年オーストラリア 国立大学理学部化学科リサーチフェロー、カリフォルニア大学デービス校環境毒性学部客員教授（兼任）、名古屋大学農学部教授、名古屋大学大学院生命農学研究科教授、愛知学院大学心身科学部学部長を経て、現在、名古屋大学名誉教授、愛知学院大学心身科学部教授

※参考資料



抗酸化力は加齢とともに減少していきます。
抗酸化力は20代をピークに、40歳頃から減少を始め、50歳頃では20代の約半分になってしまいます。
そのため、抗酸化成分を積極的に摂取することが推奨されています。

■調査概要

- ・調査時期：2015年7月～9月 調査対象：20代～60代の女性234名
- ・調査方法：ヘルスケアシステムズ「サビチェック」を使用し尿中の8-OHdG値を計測。
- ・ヘルスケアシステムズ調べ（アスタリールのモニタを利用）