

## 「酸化」と「糖化」のお話 ～その1～

こんにちは。院長の梅津由子です。

元旦の能登の地震、2日の羽田での飛行機事故から始まったこの1年も残りわずかとなりました。皆様にとってはどんな1年だったのでしょうか。大きな変化なく平穏な1年だったという方も、激動の1年を過ごしたという方も、時間は平等に過ぎ去っていきます。自分ではあまり意識しなくても、久しぶりに友人と会ったり、ふと昔の写真を見たりすると、確実に年を重ねていることを実感してしまいます。

そこで今回は、老化の原因とされている「酸化」と「糖化」についてのお話です。酸化は体の錆びつき、糖化は体の焦げつきとも言われ、ともに細胞機能を低下させ老化の原因となります。釘を放置しておくのと錆びてくるのが酸化、ホットケーキを焼いた時に美味しそうに茶色く焦げるのが糖化、のイメージです。



酸化とは物質と酸素が結合する化学反応のことです。生物は酸化反応を利用してエネルギーを作っていますが、その過程で「活性酸素」が発生します。活性酸素は体内で殺菌作用などプラスの働きをする一方、過剰に発生すると一転して体内の細胞を傷つけ始め、有害なものに変わります。人間は過剰な活性酸素から体を守るため「抗酸化作用」という仕組みを持っていますが、双方のバランスが崩れた状態を酸化ストレスといい、細胞膜などを傷つけ病気を発生させ、老化を加速させてしまいます。



一方、糖質は生きるためのエネルギー源として不可欠な栄養素ですが、食事などから摂った余分な糖質が体内のたんぱく質などと結びついて、細胞などを劣化させる現象が糖化です。これが進むと肌のシワやくすみ、シミなどとなって現れます。それだけでなく、糖化によってつくられるAGEs（糖化最終生成物）は内臓をはじめとする体内組織に作用して、多くの病気の原因となることが知られています。さらには動脈硬化や白内障、アルツハイマーとの関連も指摘されています。しかも酸化と糖化はお互いが影響し合います。活性酸素により酸化が進み、糖化により活性酸素が生まれ、また酸化に…という悪循環が生まれてしまうのです。少しでも、「酸化」「糖化」から体を守るにはどうすればいいかについては、また次号で。



花沢アイクリニック

〒992-0022 米沢市花沢町2695-1  
0238(40)0606

土曜日は昼休みなく、8:30~14:00まで受付です。

受付時間	月	火	水	木	金	土
8:30~12:00	☺	☺	☺	☺	☺	☺
2:00~5:30	☺	☺		3:00 6:30	☺	2:00 まで

# 目玉いきいきライフ

目玉いきいきライフのコーナーでは、目の健康に関する情報や、耳より情報（眼科だけどっ）をお届けします。



ご注意ください

## 健康保険証は

# 12月2日以降 新たに発行されなくなります

現行の健康保険証は、令和6年12月2日以降新たに発行されなくなります。その後は、マイナンバーカードの健康保険証利用（マイナ保険証）を基本とするしくみに移行します。ただし移行後も、



お手元の健康保険証は、有効期限までの間、**最長1年間**使用できます

※後期高齢者医療保険加入者の方の有効期限は2025年7月31日となりますのでご注意ください



まだマイナ保険証をお持ちでない方は、ぜひ、[マイナンバーカードの取得](#)、[マイナンバーカードの健康保険証利用登録](#)を行ってください。マイナンバーカードの健康保険証利用登録は医療機関・薬局のカードリーダーからでもできます。

マイナ保険証をお持ちでない方については、ご本人の申請によらず、加入する医療保険者から資格確認書が交付されます。現行の健康保険証が新たに発行されなくなった後、マイナ保険証や有効な健康保険証をお持ちでない方は、医療機関・薬局の受診時は資格確認書により資格確認を行います。<厚生労働省ホームページ参照>

当院でもマイナ  
保険証利用登録  
できます。  
お気軽にお声  
がけください。



## インフルエンザ予防接種のお知らせ

当院では、インフルエンザの予防接種をおこなっています。ワクチンを接種してから効果が現れるまで、通常 2 週間ほどかかります。また、ワクチンが十分な効果を維持する期間は、接種して約2週間後～約5ヵ月とされています。**予約制**ですので、ご希望の方は受付に声をかけて下さい。



## ～編集後記～

12月といえばクリスマス。今年も待合室にリースやツリーを飾りましたのでご覧になってみてください♪今月までIPLの1周年感謝キャンペーンを実施中で、2回目以降の方はお得な割引価格となります。まだ予約に空きがありますので、年末年始のイベント前にIPLでお肌のお手入れはいかがでしょう？ YASU・ビビ・まめちよ

