

健康

栄養セラピー

ご存じですか?

「ビタミンCでアンチエイジング、がん予防、放射線被ばく予防」

医学博士 長谷川 時生先生



「ビタミンC」といえば、サプリメントとしてなじみが深い栄養素。みずみずしい肌を保つなど、アンチエイジング効果のイメージも強いでしょう。この「ビタミンC」が、美容・健康面だけでなく、がん治療や、放射性物質からの被ばく対策にも効果があることをご存じでしょうか?

ビタミンCには、体が酸化する(サビつく)のを防ぐ働きがあります。肌が衰えるのも、がんが発症するのも、放射線被ばくによる障害も、酸化によるもの。

「抗酸化サプリメント」として、ビタミンCを摂取することで、アンチエイジング効果が生まれ、がん予防・被ばく予防にも有効となるのです。

つかると「活性酸素」という物質を発生させ、細胞の遺伝子を傷つけます。活性酸素は体を酸化させ、がんの原因になります。活発に分裂する細胞ほど影響を受けやすいのがビタミンCです。ビタミンCは、放射線が発生させた活性酸素を強力に抑え、遺伝子の損傷を防ぐ力があることから、食物を通して体内に取り込まれる「内部被ばく」にも有効です。



C 点滴では、正常細胞に影響を与えることなくがん細胞の細胞死を導くことがわかつています。最近では、がんの代替療法の一つの選択肢と認められています。当然、健康時にサプリメントとして摂取することでも、がんの予防にもつながります。

大気中の放射線量が低くなるまでにどれくらいの月日がかかるのかは明らかでなく、食品を通しての内部被ばくは、今後避けては通れない心配要素となるでしょう。だからこそ「ビタミンC」の出番です。

「放射線被ばくに関する健康相談」を受けられる最寄りのクリニックで医師に相談し、ベストな摂取プランを立ててもらいましょう。

放射線はもともと自然界に存在するもので、日常生活において過剰に警戒しそぎるのは問題です。とはいえ、さまざまな食材に含まれる微量の放射性物質を無意識のうちに長期間摂取することで、「低線量被ばく」の状態になることは想定しなければなりません。

放射線が体内の水分子にぶ

がんの治療にも予防にも
知らない効果

ビタミンCの計り



あきたすてらクリニック
院長・医学博士
長谷川 時生先生

「内部被ばく」が心配な場合、1日の摂取量は3gが目安

人間の体には、自分の力でビタミンCを作り出す能力が

点滴療法・形成外科・皮ふ科

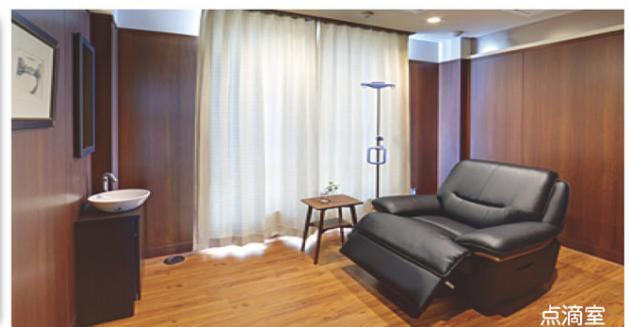
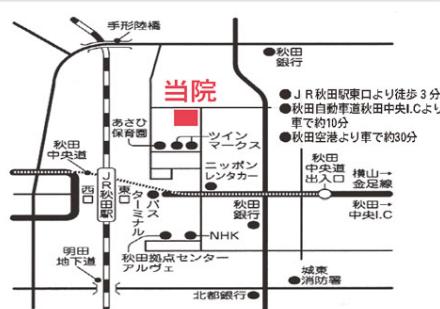
あきたすてらクリニック

(ラ・ボア・ラクテ1F) 駐車場あり

〒010-0851
秋田県秋田市手形字西谷地1-2
TEL:018-874-7411
FAX:018-874-7412
URL:<http://www.akita-stella.jp>

時間	曜日	●通常診療					○手術	★予約外来
		月	火	水	木	金		
9:00~12:00			●	●	●	●		
14:00~18:00		●	●	●	●	●		★

*休診日／月曜日・日曜日・祝日



点滴室