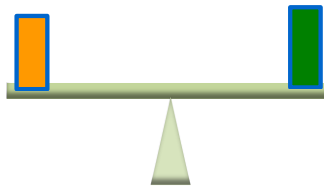


# 酸化ストレス・抗酸化測定結果レポート

## ◆測定結果

d-ROMs テスト  
: 酸化ストレス度  
**312** U.CARR  
酸化ストレスレベルは  
**ボーダーライン**



BAP テスト  
: 抗酸化力  
**2366** μmol/L  
抗酸化力レベルは  
**最適**

## ◆酸化ストレス・抗酸化 評価マトリックス

		酸化ストレス度						
抗酸化力	a+	A+	B+	C+	D+	2200以上	最適+	
	a±	A±	B±	C±	D±	2199~2000	ボーダー±	
	a-	A-	B-	C-	D-	2000未満	不足-	
	200 未満	200~300	301~320	321~400	401以上			
	不足 a	最適 A	ボーダーライン B	軽度・中程度 C	強度 D			

## 総合判定

Total evaluation

	評価	次回の測定
<b>B+</b>	抗酸化力は正常な状態ですが、酸化ストレス度は少し高めの状態です。現在の酸化ストレス度は良好な状態まであと一歩です。高い抗酸化力を維持するよう心がけ、今一度生活様式を見直し、状況改善に努めてください。	次回は <b>4ヶ月以内</b> の測定をお勧めします。

※今後も酸化ストレス・抗酸化力測定を定期的に行い、自己の状況を把握することが重要です。

**【酸化ストレスとは】**

酸化ストレスとは生体内の活性酸素・フリーラジカル群と抗酸化システムとのバランスが崩れ、酸化損傷力が上回り、生体にとって好ましくない状態となることです。活性酸素群は、本来、エネルギー生産・侵入異物攻撃・細胞情報伝達などに際して有用なものです。生体内の抗酸化システムで対応しきれない過剰な活性酸素群が生じる場合、脂質・蛋白質・酵素や遺伝情報を担うDNAを酸化し損傷を与えます。結果、生体の構造や機能を乱し、早期の老化や生活習慣病などの病気を引き起こしてしまい、ひいては癌の原因になると言われています。

**【抗酸化力とは】**

抗酸化力とは生体内で過剰に生成された活性酸素・フリーラジカル群の酸化損傷度を防御する力のことです。抗酸化力は生体内に本来備わっている機能であり、それによってより健康な状態が保たれ、老化を制御しています。抗酸化力が強ければ、生活習慣病予防につながります。抗酸化力は毎日の食生活や生活様式を充実させることにより、安定したバランスを保つことができます。抗酸化力を安定させて酸化ストレスを少なくしていくことが健康維持や老化防止には大変重要です。

**◆今回の測定結果のコメント**

**d-ROMs テスト : 酸化ストレス度 312 U.CARR**

現在の酸化ストレス度はボーダラインで正常よりも少し高い状態です。わずかに酸化ストレスを受けています。酸化ストレス度を正常に戻せるよう、酸化ストレスを増やす要因となることを避けましょう。太陽光(紫外線)にあたりすぎる、タバコ、過度なアルコール、過激で激しい運動などです。生活様式では、夜更かしをしない、(仕事などで)過労状態にならない、ストレスをなくしリラクゼーションを心がけることなどが重要です。食事内容を見直すことも大事です。

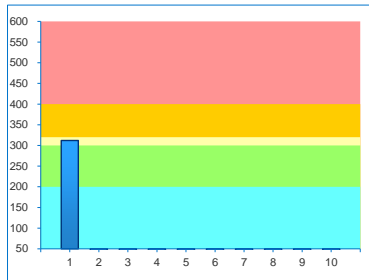
**BAP テスト : 抗酸化力 2366 μmol/L**

体を守る抗酸化力は強い状態です。ただし、酸化ストレス度が高い場合は注意が必要です。将来的なリスクを避けるためにも、適度な運動を心がけ、積極的に野菜・果物を摂取し、抗酸化力の維持を心がけてください。

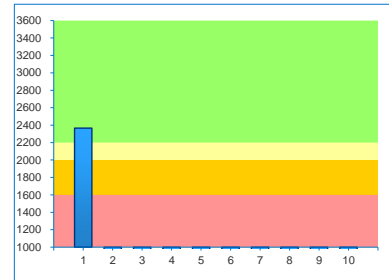
**◆過去の測定データ**

	日付	d-ROMs	BAP	酸化還元インデック
1	2021/9/1	312	2366	7.58
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

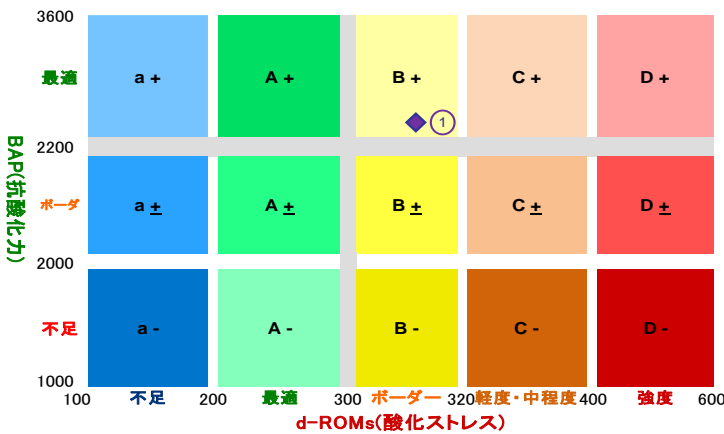
■ d-ROMs テスト: 酸化ストレス度測定



■ BAP テスト: 抗酸化力測定



**■過去の酸化ストレス・抗酸化 評価マトリックス データ**



**【酸化ストレスが上昇する原因】**

酸化ストレスが上昇する原因は一般的に以下のことが考えられます。

- 1) **炎症**: 炎症は多くの活性酸素・フリーラジカルを体内に起こし、酸化ストレスを上げます。
- 2) **過剰な代謝活動**: 激しい運動や過度なストレスがかかった状態が続くと、代謝活動が過剰となり、酸化ストレスを上昇させます。
- 3) **化学薬品や毒素**: 大気中汚染、薬物、毒素、タバコ、過度のアルコールなどは生体内で多くの活性酸素・フリーラジカルを産生する要因となります。
- 4) **虚血再灌流**: 座りっぱなしの生活などで、血流を妨げられると、血液が再び流れるときに活性酸素・フリーラジカルが血管内で発生します。

医師の指導のもと、これらの要因を軽減し酸化ストレスを軽減していきましょう。

**【抗酸化力が低下する原因】**

抗酸化力が低下する原因は一般的に以下のことが考えられます。

- 1) **抗酸化食品の摂取が少ない**: 抗酸化力を多く含む食品自体の摂取が不足している場合
- 2) **腸の消化・吸収力が弱い**: 腸の働きが悪く抗酸化成分を腸が吸収できない場合
- 3) **過剰なサプリメントや運動不足**: 過剰なサプリメントの摂取や運動不足で、体内で生産する内因性の抗酸化物質(SOD、グルタチオン、CoQ10など)が産生されにくくなった場合
- 4) **体内の過剰な活性酸素**: 疾患、薬物、活性酸素・フリーラジカルが体内に過剰にあり、体内の抗酸化力がそれらを消去するために消費されてしまった場合

医師の指導のもと、これらの要因を改善し、抗酸化力を最適な状態にしていましよう。