

心と体の

メンテナン

今月のテーマ・夏の日焼け対策

肌の老化の原因はUVA 屋内でもサンブロックを

Q 紫外線による皮膚の老化のメカニズムは？

A 紫外線の中でも皮膚にとってはより有害なのは、皮膚がんや炎症を伴う日焼けを引き起こすUVAですが、シワ、シミ、タルミなど皮膚の老化の原因となるのはUVAです。UVAは皮膚の奥深くの真皮まで到達して活性酸素を発生させ、皮膚細胞のDNAを傷つけるなどして、皮膚の免疫力を低下させてしまいます。さらに、真皮のコラーゲンやエラスチン(コラーゲンを支える繊維状のたんぱく質)を破壊して劣化させるため、肌が弾力を失い、シワや乾燥、タルミなどの皮膚の老化が

進むのです。

Q 肌の老化を防ぐ有効な方法は？

A 紫外線を浴びないようにはすることが基本です。外出時には帽子、日傘、長袖の服などで直射日光を防ぎましょう。サンブロック、サンスクリーンなどを使用するとさらに効果的です。UVAは窓ガラスも透過するし、日光のあるところには常に降り注いでいるので、日焼けだけでなく肌の老化も防ぎたいのであれば、屋内にいるときでもサンブロックやサンスクリーンを使用することを勧めます。また、塗っても落ちてしまうので、こまめに塗り直すようにしましょう。

Q シワやソバカスなどができてしまった場合のケアは？

A ダメージの部位にレーザートリートメントを施すことによって、皮膚の真皮を構成し肌の弾力を支えるコラーゲンの生成を促すことができます。また、一般的にニキビの治療薬として用いられるレチンAなどの処方薬は、紫外線が原因のシワやソバカスにも効果があります。レチンはビタミンAとして、レバーやタマゴ、ウナギなどの動物性たんぱく質に含まれている成分です。

皮膚の細胞は通常21日周期で生まれ変わりますが、皮膚の表面に角質(死んだ細胞)が残っていると、皮膚細胞の新陳代謝がうまくいかず、皮膚の弾力が失われ、シワの原因にもなります。フェイシャルスクラブなどで、皮膚に負担を掛けずにエクソフォリエーション(exfoliation)／死んだ皮膚細胞の除去を行うことも、肌を若々しく保つために有効です。

Q 食べ物で肌の老化を防ぐことは可能？

A 生活習慣病などの原因と言われている活性酸素は、同時に老化の原因でもあります。活性酸素を抑える抗酸化作用(antioxidant)のある物質を体内に取り入れることによって、皮膚の老化を抑制することが出来ます。

抗酸化物質には、先ほどお話ししたレチンやベータカロチンのほか、フィトケミカル、ポリフェノール、ビタミンA・E・C、コエンザイムQ10、αリポ酸などがあります。

Q ビタミンCには日焼け防止効果がありますか？

A ビタミンCには二つの働きがあります。まず、ビタミンCは抗酸化



ユン・シーン先生 (Eun Sheen, MD)

アレルギー、美容皮膚専門医。にきび治療、アトピー性皮膚炎や、皮膚のかぶれなどの治療のほか、NAET(自然アレルギー-除去施術)やアレルギー最新治療のSLIT(舌下減感療法)も行う。梨花女子大学医学部卒業。ニューヨーク-医科大学歯科大学でアレルギー免疫学フェロシシップ修了。

物質なので、日焼けだけでなく、たばこの煙や環境汚染などによる活性酸素が原因の肌の老化を防ぐ働きがあります。もう一つは、肌に張りを与えるコラーゲンの生成を促す働きです。ビタミンC入りの化粧品には有害な紫外線から肌を守る効果があり、サンブロックローションと併用することで、紫外線防止効果が増します。

※来月は、栄養士のニッキー香月さんに、「食とサプリメント」について伺います。

INFORMATION

Nihon Clinic
15 W. 44th St., 10th Fl.
(bet. 5th & 6th Aves.)
TEL: 212-575-8910
FAX: 212-575-1830
manhattan44@nihonclinic.com