紫外線にも負けない

アンチエイジング・美肌を目指して

夏の暑さがすこし懐かしい季節になりました。太陽の光とともに紫外線をたくさん浴び受けたダメージが皮膚に蓄積している頃と思います。私たちの皮膚はからだの最外層にある最も大きな臓器であり、常に外来物質や感染症の原因になる生物などの侵入を防ぎからだ全体を守っています。肌にダメージを与える紫外線は、皮膚の老化を促すだけでなく健康にも影響を及ぼします。紫外線の特徴をつかみ身を守ることが健康的な素肌へとつづく第一歩です。

1　紫外線からお肌を守る対策

● 紫外線による健康への影響

紫外線を浴びダメージを受けると早い段階で日焼け、免疫機能の低下・それに伴う感染症、角膜炎を、慢性的に浴び続けると光老化（シミ・しわ）、腫瘍、前がん症、白内障などが引き起こされます。皮膚の細胞ではDNAの損傷が起こり、24時間以内に半数前後が修復されることもわかっています。しかし、損傷が大きすぎたり、修復能力を超えると突然変異が生じ皮膚がんの原因になると考えられています。

● 紫外線の影響を最小限に防ぐ

紫外線は一日のうちでは正午ごろ、日本の季節では6～8月に最も強くなります。今の季節はスポーツ・紅葉の秋を楽しみに山に登ると、より強い紫外線が届きます。冬の雪が紫外線を強く反射するためスキーの時には海水浴と同じように、日焼け防止が重要です。曇りの日も注意が必要で、薄い雲では80%が透過します。なるべく紫外線の強い時間帯は避け、日焼け止めは「ノンケミカル」「紫外線吸収剤無配合」表示のもの、日傘・帽子・衣服・サングラスなどはUVカット製品を使用しましょう。

2　お肌のバリア機能を上げる対策

● 規則正しく1日3食たべる

ごはんを抜いたり、偏った食事がつづくことが修復機能の妨げにならないように1日3回、毎日できれば同じ時間帯に食事することを心がけましょう。

● 炭水化物・脂質・たんぱく質で基礎づくり

肌のうるおいは、皮膚表皮にある角質細胞内で水分を蓄え、その周辺はセラミドやコレステロールなど様々な脂質を含む構造物で囲われていることで保たれています。必要な栄養素が不足すると、皮膚の緻密な構造は破綻し保水力の低下を生じ、角質細胞が重なった角層は荒れ「くすみ」「かさつき」があらわれます。バリア機能は崩れ、かぶれなど敏感肌の原因になります。

炭水化物を多く含むごはんやパンなどを食べて十分なエネルギー源を確保し、細胞やコラーゲンなどを構成するたんぱく質、保湿の機能維持に欠かせない良質な脂質、特にサバやイワシといった青魚やえごま、あけびなどに含まれるn-3系不飽和脂肪酸を食事から取り入れましょう。

● ビタミン・ミネラル

ビタミン・ミネラルは身体の機能を維持するうえでは非常に重要です。特にビタミンEは細胞膜脂質の酸化を防ぐ第一段階の物質であり、ビタミンCはビタミンEを活性化し抗酸化作用を発揮します。ビタミンAやナイアシンはヒアルロン酸やコラーゲンの産生を促進すると言われています。レモン、アボカド、アーモンドなどに多く含まれており、緑黄色野菜の豊富なサラダなどに加えることで、手軽に摂取できます。

● 避けるとよいもの

辛い物、カフェイン、喫煙、飲酒など刺激があるものは血管を拡張したり、炎症を悪化させることがあります。

紫外線は体内でビタミンDを合成する大切な刺激ですが、浴びすぎるものも問題。ストレスはすぐに肌に悪い影響を及ぼします。
運動・休息・睡眠を十分に、むりのない範囲で日々つづけられることを見つけましょう。

人間総合科学大学 人間科学部　健康栄養学科　岩崎有希