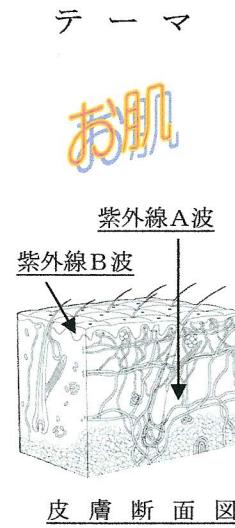


# 健 康 新 聞

花粉症の季節が終わり、紫外線が一番強いといわれる5月に入ってしまいました。夏もすぐそこといったこの季節、肌の準備というかお手入れにも一層入念にしますが、それでも心配は尽きない方も多いとお聞きしています。

今回は、そのお肌について化科学的な観点からご理解していただければと思います。



太陽の光＝紫外線と思われている方も多いかと思いますが、地球上に届く太陽光は可視光線（目に見える光）52%・赤外線（熱として感じる光）45%・紫外線（目に見えず、感じない光）3%の割合で構成されています。紫外線と世間が問題視しているのは、他の2つにより、波長が短く、エネルギーが大きいので、物質を変化させ、日焼けや殺菌という目に見える科学反応が起こります。紫外線は波長により、A波・B波・C波があり、それぞれの特徴があり、違ってきます。それによつてUVケアーの塗り薬（化粧品）に記載されている“PA”や“SPF”という数値に関連してきます。

では、A波・B波による体内にどんな影響の違いがあるのでしょうか？

A波は普段浴びている紫外線のほとんどで90%以上で、他の紫外線よりは影響が少ないといわれています。しかし、よく聞く言葉で“活性酸素”はB波より発生せる力が強いと言われていて、右図でも示したように皮膚の深いところ（医学用語で真皮という）まで到達します。そこで気になるお肌のハリや弾力に大切なコラーゲ

ン・エラスチン繊維を切断させ、シワ・たるみの原因になってしまいます。したがつて、弱いと言われながらも長年に渡つて浴びていれば、当然、影響が出て美容にも大きく関わってくるので、日ごろのお手入れが必要となります。

また、肌の色を濃く褐色から黒色にするメラニンを作り、このメラニンがお肌の細胞を守ってくれます。熱い熱帯地域の人々の肌が黒色であるのも、このメラニンによるもので、体内に遺伝情報として持ち合っています。

B波は、オゾン層によつて吸収されるので、C波同様地表には届かないのですが、ご存知のようにオゾン層が壊れてきているので、気にしなければいけなくなっています。とくに夏場は注意しましょう。

A波とは違ひ皮膚の表面（医学用語で表皮）までしか届きませんが、有害性は100～1,000倍にも達すると言われており、シミ・シワ・肌の乾燥といった美容に関する影響だけではなく、免疫の低下・皮膚がん・白内障などの病気にも関係しています。

C波ですが、紫外線の中で一番有害ですが、やはりオゾン層で吸収されて地表には届いていないと言われています。しかし、オゾン層を壊さないよう二酸化炭素の排出問題で世界が真剣に取り組んでいます。

ニュースでは他人事のように感じていますが、自分たちの生活と深い関係があたつと考えさせられます。

生活行動による日焼け止めの使い分け

PA	+++	++	+
単純に紫外線に当らなければいいので、日傘であつたり、長袖を服を着たり、人によつては手袋をしていきます。	PA+++	PA++	PA+
あまり馴染みのない病名ですが、これこそ紫外線によるところが大きいのです。後天性顔面斑状色素沈着といわれ、読んで字のごとく、顔に斑点状に黒ずんでいく病気のことです。30～40代の女性に多くまれに男性もあります。紫外線のほか、女性ホルモン・経口避妊薬の服用・化粧品の使用により、先に記したメラニンの増加が原因と言われています。人によつては肝臓が悪くなつたからとこのような病名が付いたと言われていますが、俗説です。	PA+++	PA++	PA+
一般的に“ビタミンC”が有効と飲み薬として処方がされていますが、一種類では効果が薄く、“トランキサム酸”などの併用となります。しかし保険適用となるのが、フトコロには厳しいですね。これらの成分を含む医薬部外品や化粧品と併用する効果的です。（こちらも保険適用なしです）	PA+++	PA++	PA+

\* 東京都福祉保健局ホームページより抜粋

## 二 キ ビ の 原 因

ニキビは、二十歳を過ぎると“吹き出物”と言われるようになりますが、十代の思春期の頃とお肌も変わってきて、原因が異なってきます。

\*思春期のニキビ（オイリー肌）

ホルモンのバランスが崩れる事が大きな原因。思春期は成長期にあたり、性別に関係なく、男性ホルモンであるアンドロゲンが活発になり、皮膚の分泌を増加させ、オイリー肌になりがち。ニキビの原因菌と言われる“アクネ菌”は皮脂が目詰まりしやすく、それを栄養分として、過剰に増殖します。



(イメージ図)

\*大人のニキビ（乾燥肌）

ストレス・生理・乾燥・体調の乱れ等様々な要因が複雑に絡み合い、出来ることが多いと言われます。古くなつた角質がうまく剥がれず、溜つてしまい、毛穴をふさぎ発生。乾燥は皮膚のバリア機能を低下させ、やはり“アクネ菌”が増殖しやすい環境下にあります。



(イメージ図)

### 普段からのかの心がけ



\*ラロッシュ オイリーフィード ホームページ引用

上記の心がけと一緒に正しい洗顔とスキンケアで予防することができます。  
・洗顔法

余分な皮脂を取り除くには、洗顔はかかせません。しかし、過度の洗顔や洗顔料の使い過ぎは皮脂の分泌を促進し、良くありません。朝晩2回、(大量に汗をかいでも3回まで)石鹼で綺麗にした手で行いましょう。化粧をしているときは、クレンジング剤でしっかりと化粧を落としましょう。

・スキンケア

せっかく、洗顔しても保湿を行わず、そのまま乾燥してしまうと、毛穴の詰まり、皮脂の量が増えてしまいます。保湿効果のある医薬部外品または化粧品を使うようにしましょう。

※ 飲み薬は？

症状によって異なりますが、アクネ菌等バイ菌を殺す抗生剤・皮脂の分泌を抑える薬・ホルモンバランスを整える薬、場合によつては漢方薬等が処方されます。処方された薬はきちんと服用しましょう。

### 飲み薬は？

・玄米 皮脂をコントロールするビタミンB1・B2が多く含まれています

・黒米 肌の弾力を保つのに必要なタンパク質・潤いに必要なヒアルロン酸の維持等

・緑茶 ビタミンCがレモンの5倍。肌のシミ

シワ・そばかすの予防。カテキンも含まれており、抗菌作用で炎症を防いでくれます。

・手羽先 コラーゲンが豊富。鶏レバーはコラーゲンの生成を補助する亜鉛・肌の老化・乾燥を防ぐビタミンA・B1・B2が多く含まれます。

(監修 他 ブロッコリー・カボチャ・トマト等  
高座渋谷つばさクリニック  
院長 石曾根 浩明 先生)

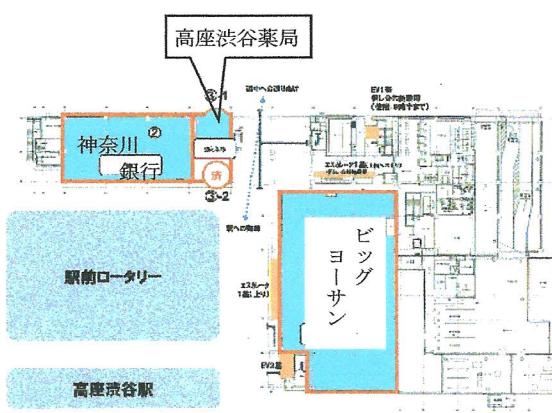
梅雨も近づき、夏もアツと言う間にきてしまいますが。今年は、節電効果もあり、お肌の露出も多くなると予想され、一段と紫外線対策等に気をつけ無ければなりません。皆様のお役に立てばと今回のお肌についての記事を掲載する事としました。

お肌に関してのトラブルは、クリニックの先生には聞きづらいが…というお話もあり、等薬局でも相談できるよういたしました。場合によっては、専門の先生をご紹介できるシステムも検討しております。薬だけではなく、生活中密着した情報提供薬局として皆様のお役に立てるよう、頑張ってまいります。これからも宜しくお願いします。

## 二 キ ビ の 防 防

## 二 キ ビ の 集 後 記

### I KOZA 1F フロア一図



編集・発行責任者

株式会社 ホンザン

大和市福田

TEL 0046-244-5335

FAX 124-5335

取締役 大塚 建夫

大和市渋谷 202-1-2 IKOZA 1F  
高座渋谷つばさクリニック  
院長 石曾根 浩明 先生