

ウエルネ特集1 「お肌の健康」

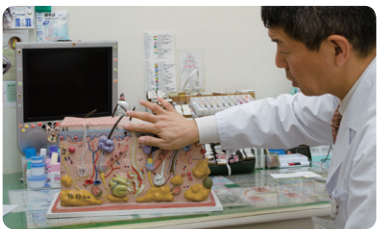
「しみ・しわ」を防ぐ

お肌の最大の敵は紫外線

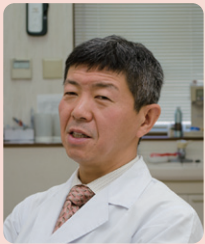
「まず、お肌の基礎知識から教えてください。」

肌（皮膚）は、色々な意味で外界から身体を守るバリアと言えます。物理的なショックはもちろん、化学物質や細菌、紫外線からも身体を守っています。他にも体温調節や、痛い・熱い・冷たいなどの知覚、皮下脂肪の貯蔵、呼吸など、さまざまな役割をこなしています。

皮膚の構造は表面の「表皮」と内側の「真皮」の2層からなり



Interview



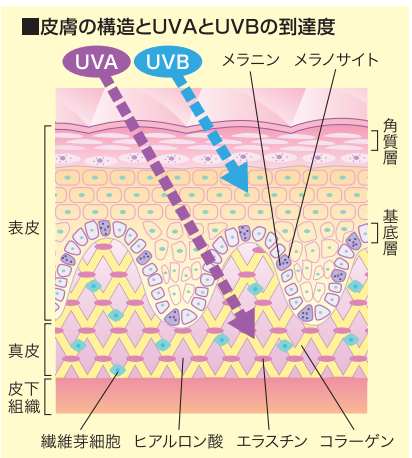
ほりき皮膚科クリニック
院長 堀木 聡 先生

「年齢を重ねてもずっと美しいお肌を保ちたい」というのは万人の願い。今回の特集では、美肌づくりの基本である紫外線対策や、日頃のお手入れでの注意点などについて、ほりき皮膚科クリニックの堀木聡先生に伺いました。

表皮を支える真皮の中では、編目状のコラーゲン繊維とそれを繋ぎ合わせるエラスチンがクッションの役割を果たし、その隙間にゼリー状のヒアルロン酸などが水分を保って肌全体にうるおいと柔軟性をもたらしています。

「歳をとると肌がたるむのはなぜか?」

弾力のある肌には不可欠なコラーゲンやエラスチン、ヒアルロン酸を作っているのは、真皮内にある繊維芽細胞と呼ばれる細胞なのですが、これが老化することでコラーゲンなどの生産量が減っていきます。そうすると表皮を支える力が弱くなり、肌全体の弾力が失われ、深いしわや皮膚のたるみが起こってくるのですね。



この細胞の老化に大きな影響を及ぼすのが紫外線です。しみ・しわ・たるみの最大の原因と云っていいでしょう。逆に言えば、紫外線をできるだけ防ぐことで弾力のある肌を保つことができるわけです。

「紫外線は肌にどんな悪影響があるのですか?」

地表に届く太陽光に含まれる紫外線には、波長の長いUVA（長波長紫外線）とより短いUVB（中波長紫外線）があります。波長の短いUVBは表皮までしか入れませんが、エネルギーが強く、皮膚が赤く変わる激しい日焼け「サンバーン」を引きおこします。

一方、UVAはUVBほどの急激な作用はない代わりに、波長が長いので表皮の基底層や真皮にまで達します。UVAに刺激されると基底層は肌を守るためにメラニン色素を大量

ウエルネ特集1

「お肌の健康」

生産し、これによって肌が褐色になる日焼け「サンタン」が起こります。サンタン自体は紫外線を吸収して細胞の傷みを防ぐ働きなのですが、メラニン色素が多すぎるとしみやくすみができやすくなります。UVAは真皮にも入り込むのでコラーゲンやエラスチンにもダメージを与え、将来しわができる要因を作ります。

——紫外線はビタミンDに必要だとも聞きますが。

たしかに菌や骨の形成に必要なビタミンDの合成には紫外線が必要ですが、日常生活では至る所で紫外線を浴びており、少なくとも現代の日本では健康のためにわざわざ日光浴をする必要はありませんよ。

基本はできる限り日焼けを避けること

——紫外線の影響を抑えるには、

できるかぎり紫外線を浴びないこと。これに尽きます。特に戸外の作業が多い人、スキーやテニスなどアウトドアスポーツが好きなのは対策が必要です。そんなに日に当たらないという人でも顔や首、手など日によく当たる部分にはケアが必要です。

一番効果的なのは、帽子、服、手袋などで物理的に日光をさえること。季節では5月～7月。時間帯では午前10時～午後2時が一番紫外線量が多いので、その時期・時間帯に外へ出るときは十分な紫外線対策が必要です。UVA

は雲も通すので曇った日でも油断はできません。また日焼け止めクリームも有効です。ただ日焼け止めには紫外線の防御力によって色々なランクがあり、紫外線をよく防ぐものほど肌への負担も増えるので、生活シーンに応じて使い分けること。また塗って一定時間が経つと効果が薄れるので、こまめに塗り直すことも大切です。

■日焼け止めクリームの選び方

<日焼け止めクリームの指標>
SPF:UVBの防御を示す指標
PA:UVAの防御を示す指標

	SPF	PA	効果
日常生活	15	+	低
レジャー・ドライブ	30	++	↓
海水浴	30~50	+++	

日焼け止めには「紫外線吸収剤」と「紫外線散乱剤」が配合されています。アレルギーを起こしやすい方や敏感肌の方には「紫外線吸収剤無配合(ノンケミカル処方)」の日焼け止めが適しています。

入浴後はすぐに保湿ケアを

——紫外線対策の他に重要なことは？

保湿ですね。弾力のある肌を保つには水分が必要なのです。皮膚の表面では、皮脂腺から分泌される皮脂と汗が混ざった「皮脂膜」が天然クリームとして保湿の役目を果たしているのですが、皮脂の分泌量は年齢とともに減少します。つまり肌の保湿力が低下していくのですね。特に目の周りや口元は皮膚が大変薄いため乾燥しやすく、老けた感じになりやすいので日頃から十分な保湿対策が必要です。

——肌の保湿のポイントは何？

入浴後はすぐに保湿ケアをす

ること。お風呂で洗って皮脂が取れている上、熱と一緒に水分が蒸発して非常に乾燥しやすい状態になっています。また肌が乾燥きみの人は、お風呂で皮脂を取り除きすぎないように洗うことも大切です。熱すぎると湯やこしごし洗いは禁物です。

とくに気温の低下とともに空気が乾燥する秋から冬にかけては注意が必要です。寒くなると部屋を暖房したり、入浴が長時間になったりと、さらに肌を乾燥させる要因が増えますから、つねに保湿を意識する必要があります。

また、春先の時期も要注意です。冬の間を肌を守るメラニン色素が抜けているのに、紫外線の量は急上昇しますから。暖かくなっ

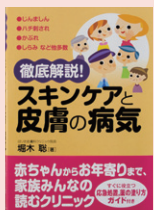
ウェルネ特集1

「お肌の健康」

■お話を伺った堀木聡先生のご紹介

◇ほりき皮膚科クリニック 院長
社団法人日本皮膚科学会
認定皮膚科専門医

著書『スキンケアと皮膚の病気』
赤ちゃんからお年寄りまで、家族みんなの読むクリニック。



●ほりき皮膚科クリニックのホームページ
<http://www.horiki-hifuka-clinic.com/index.html>

てきたからと、いきなり無防備で外出すると、肌に大きなダメージを与えることとなりますよ。

——ありがとうございます。