健康あいネット

10月号
2011

アイネット株式会社
東京都渋谷区笹塚1-64-8
笹塚サウスビル7F　〒151-0073
Tel. 03-5354-2711
Fax. 03-5354-2720
http://www.i-healthynet.com

アイネットの健康食品をご利用いただき、ありがとうございます。
紅葉の秋・読書の秋。秋の深まりで、所によっては朝晩の冷え込みも感じられる10月となりました。
今月も、活き活き、元気な毎日のためにお役立ていただける「健康あいネット」の健康情報をお届けします。

ハリやツヤ、シミ。しっとり、カサカサ。そしてシワ、たるみ。女性にとって肌の状態は常に気になるものですが、これからは男性も肌の状態を気にかけていくべきでしょう。
肌＝皮膚は体の表面をおおい、外界の刺激から体内を守る人体で最大の器官です。肌の状態は健康のバロメーターであり、健康な肌は若さの象徴でもあります。
今回はこの肌の老化とその予防策についてご紹介します。

肌＝皮膚は、多才な働き者

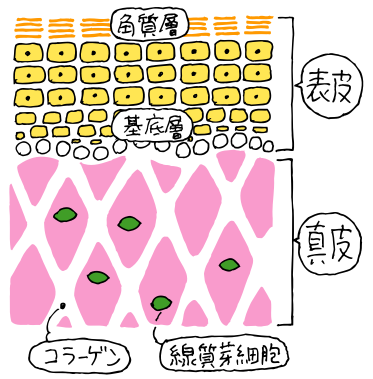
皮膚は体の中で一番大きく重い器官で、その表面積は大人でおよそ畳１枚分、重さは2.5〜4.5キロもあります。厚さは約２ミリでいくつもの層になっています。その機能としては、暑さ寒さに対する調整機能をはじめ、衝撃の吸収、ウイルスなどの異物や有害物質からの防御など、さまざまな形で体を守っています。また、皮膚には気温や湿度を感じるセンサーの役割や、触覚、痛覚、圧覚などがあり、感覚器官としての役割も担っています。
これだけ多才で働き者の皮膚なのですが、現代は皮膚にとって受難の時代かもしれません。紫外線や大気汚染の影響、栄養の偏りや食品添加物、ストレスなど、皮膚の健康を害する要素は増えるばかり。
長生き時代の今、年齢に見合った皮膚の健康も大切にして年を重ねていきたいものです。

肌老化を防いで、いつまでも健康で若々しく！

私たちの肌＝皮膚は何層にもなっていて、内側から新しい細胞が生まれて常に若々しい肌細胞で体を包みこんでいます。この肌細胞の構造から確認しましょう。

肌＝皮膚の構造

皮膚は何層もの構造になっていますが、大きく分けると「表皮」と「真皮」の２層から成り立っています。表皮の一番下で新しい肌細胞が作られ、これが約４週間かけて表皮の一番外側に届き、肌の表面である「角質層」になります。肌の表面の細胞はその後約２週間で垢となって剥がれ落ちていきます。
真皮は表皮を支えて酸素や栄養素を送り、老廃物を運び去る働きをしています。



肌老化の4大原因

肌の老化にはさまざまな原因がありますが、主なものとして以下の４項目があげられます。

■紫外線による肌老化

わずか数分だけでも紫外線を浴びると肌はダメージを受けます。ほとんど紫外線を浴びないお尻や腿の内側の肌と顔や手の肌を見比べると紫外線のダメージの大きさは一目瞭然です。
長年紫外線を浴び続けると、シワやシミが増え、たるみを引き起こし、さらに皮膚の免疫力を低下させ、高齢になってからさまざまな肌トラブルを起こす原因にもなります。

■乾燥による潤いの喪失

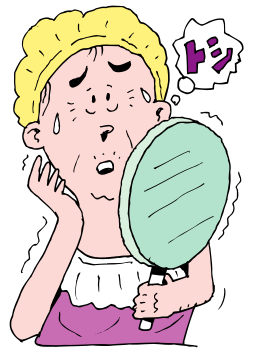
よく「お肌の曲がり角」という言葉を聞きますが、これは肌の潤いを保つ皮脂の量が20歳頃を境に減り続けていくことです。この皮脂をはじめとする肌の保湿成分の最大の敵が乾燥です。
空気の乾燥による悪影響もありますが、より注意したいのは保湿成分を生み出すための肌の健康を維持することです。

■活性酸素による酸化

体内に取り込んだ酸素が変化してできる「活性酸素」は、脂質と結合して肌細胞を酸化させ、肌の老化を進めます。酸素を活性酸素に変える原因はさまざまですが、紫外線に当たることやストレス、喫煙、大気汚染、食品添加物、脂質の多い食事などです。

■加齢で薄くなる

加齢とともに真皮が薄くなり、肌細胞を生み出す力が衰え、その結果として表皮も薄くなってしまいます。こうなると刺激や異物に対する肌の抵抗力が落ちますので、炎症や感染症への十分な注意が必要になります。



健康な肌を保つ6ヵ条

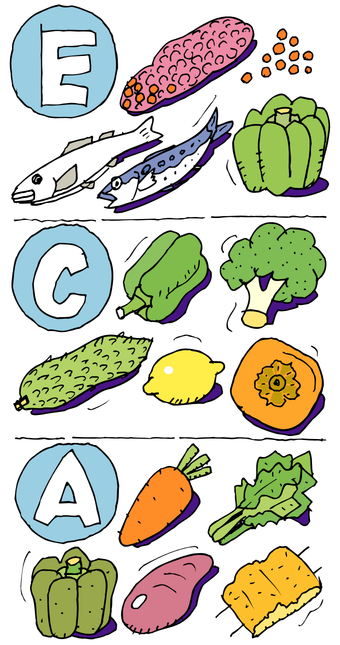
いつまでも若々しく健康な肌を保つためには、奇をてらうことのない地道な肌対策が重要です。

■肌に合ったスキンケア

間違ったスキンケアはむしろ肌老化を早めます。乾燥肌の方は肌の保湿性を保つスキンケアを心がけ、脂性肌の方は皮脂を取り過ぎない程度にしっかり洗顔をするようにしましょう。
また、男性であっても、肌のタイプに合せた洗顔や保湿をすることで数年後の肌の輝きが違ってきますから、意識してスキンケアをするようにしてみませんか。

■肌に良い食材、悪い食材

肌に良い栄養分と代表的な食材には、酸化を防ぐビタミンE（すじこ・いくら・あゆ・いわし・カボチャ）やシミを防ぎハリや弾力を生むビタミンC（ピーマン、ブロッコリー、ゴーヤ、レモン、柿）、皮膚病や肌荒れに効くビタミンA（ニンジン、ほうれん草、カボチャ、鶏や豚のレバー、うなぎの蒲焼）などがあげられます。
また、摂取に注意したいのが、食品添加物が多く使われている加工食品とリノール酸などの不飽和脂肪酸を多く含む食品です。脂性肌の方は脂質や糖質（甘いもの）の摂り過ぎに注意してください。



■しっかり紫外線対策

ちょっとした外出でも帽子や長袖を着用し、日焼け止めクリームを塗るなど、肌の保護を心がけてください。冬は低い日差しによる室内での日焼けに注意してください。

■十分な睡眠

睡眠中は新しい細胞を作る活動が活発になり、老廃物を運び出しますので、睡眠時間はしっかり取るようにしましょう。

■ストレスを避ける

ストレスは活性酸素を発生させますので、極力ストレスを溜めないようにし、早めのストレス解消を心がけましょう。

■タバコはやめる

タバコは体内に大量の活性酸素を発生させます。禁煙が無理なら、せめて喫煙本数を少なくするようにしましょう。

ドクター荻原の健康アドバイス

■荻原章史
胃・大腸の内視鏡検査も行う「おぎはら内科クリニック」院長。
長年の臨床経験から、医師と患者のコミュニケーションを重視した医療を目指す。
http://www.ogihara-cl.jp

ボケないために！

高齢化が進むにつれて、アルツハイマー病をはじめとする「認知症」は、他人事ではない身近な病気になっています。年齢相応に物忘れなどが増えていくのは仕方のないことですが、病気の場合はご自身やご家族の変化に注意して早めに対処すれば、症状の進行を遅らせることもできるのです。

■こんな変化に注意

同じことを何回も言ったり聞いたりする、直前にしたことや最近のことが思い出せない、置き忘れが増えるなど、記憶があやふやになる。趣味やスポーツなど今まで好きだった物事に関心を示さなくなる、身だしなみに気をつけなくなった、掃除などが粗くなったなど、やる気が失われる。怒りっぽくなった、疑い深くなったなど、性格や雰囲気が変わった。
そうした変化を感じたら、早めに医師に相談しましょう。

■物忘れ外来

認知症を早期に発見し、早期に適切な対処をするための診療科目である「物忘れ外来」が増えています。簡単な問診や記憶などのテスト、脳波検査やMRIなどによる検査を行ったうえで、物忘れが年齢相応の自然なものなのか、認知症をはじめとする病気なのかを判断し、適切なアドバイスや治療をしてもらえます。もちろん保険で診療を受けることができますが、予約制の場合が多いので事前に確認してから受診してください。

●健康メニュー●

緑黄色野菜のグラタン

お肌に良い緑黄色野菜をたっぷりどうぞ。

緑黄色野菜（カボチャ、ニンジン、ブロッコリーなど）を一口大に切り、耐熱皿に並べ濡らして絞ったキッチンペーパーを野菜を覆うようにかけ、ラップして電子レンジで５〜７分ほど加熱。ペーパーとラップを取り、チーズを散らしてオーブントースターで焼き目をつけてお召し上がりください。