

肌老化を防いで いつまでも若々しく



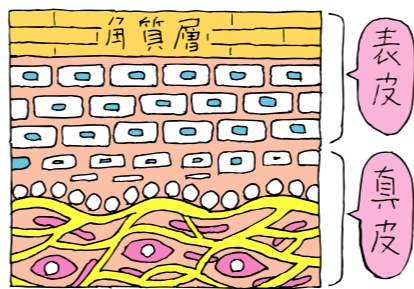
肌は体の表面をおおい、外界の刺激から体内を守っている人体で最大の器官です。ハリ、ツヤ、しっとり、カサカサ、シワ、シミ、たるみといった肌の状態は健康のバロメーターであり、健康な肌は若さの象徴でもあります。

今回はこの肌＝皮膚の老化の原因とその予防策についてご紹介します。

肌は体の表面をおおい、外界の刺激から体内を守っている人体で最大の器官です。ハリ、ツヤ、しっとり、カサカサ、シワ、シミ、たるみといった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。

■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。この一連の表皮の生まれ変わりを「ターンオーバー」といい、これが規則



■肌老化の4大原因と対策

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

●紫外線による光老化

歳をとると日光を浴びる顔や手の甲は色が濃くゴワゴワした感じになり、シミやシワが多くなってきます。ところが、日光を浴びない太ももの内側などは、細かいシワはあるものの、色は白く柔らかで、深いシワやシミはありません。この日光を浴びた部分に起きているの



が紫外線による光老化なのです。光老化は、紫外線によるダメージを長年受け続けた皮膚の慢性的な傷害で、加齢によって起こる皮膚の老化に加えて発生する別のものなのです。



カットを心がけてください。窓際や冬の低い日差しなど、室内での日焼けにも注意しましょう。

●乾燥による潤いの喪失

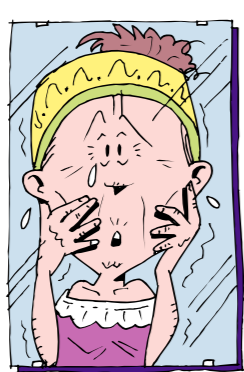
よく「お肌の曲がり角」という言葉を聞きますが、これは肌の潤いを保つ皮脂の量が20歳頃を境に減り続けていくことです。この皮脂をはじめとする肌の保湿成分の最大の敵が乾燥なのです。空気の乾燥による悪影響もありますが、より大きな影響を与えるのが体の調子です。

させ、肌の老化を進めます。

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が、酸素を活性酸素に変える原因といわれています。こうしたことは極力避けるようにしましょう。

●加齢で皮膚が薄くなる

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。



歳とともに皮膚をつくる原料となるたんぱく質の摂取が減る傾向がありますので、肉や魚、大豆製品を積極的に摂るようにしましょう。

■日焼け止めを上手に使う

日焼け止め(UVケア商品)には、「SPF」「PA」といった表示があります。SPFは、皮膚表面の細胞にダメージを与える紫外線の防止効果を表す数値。PAは、皮膚の奥にじわじわとダメージを与える紫外線の防止効果の目安。効果の度合いを「+」の数で表示しています。選択する際の目安は、
・短時間の日常の外出/SPF10・PA++
・晴天時の屋外活動/SPF20・PA+++
・炎天下の屋外活動/SPF30・PA++++以上



ついおろそかになりがちで皮膚の健康ですが、入念にケアし、いつまでも若々しい肌を保ってください。