

エルエルは、
long lifeの略です

エルエル
L L

<http://www.kyorei.com>

VOL.44 No.1
通巻168号

健康な 肌づくり

~内と外から美しく~



心身の異常は肌に表れる

私は皮膚科医の道を半世紀も歩き続けてきましたので、皮膚の健康と美容に強い関心をもった多くの薬剤関係の方々に出会ってきました。その縁でこの『エルエル』誌を熟読し、感動しました。

「膚」という漢字は「胃」で内臓を代表し、「七」は顔に開いた七つの器官の孔（目、耳、鼻の各2、口の1）であり、また「肌」はキメ（肌理）の細かいことを意味する文字です。

「肌膚は、血気の精なり」と心身の異常が皮膚に表現されるのだという、漢方医学の精神があふれる解説は見事です。

監修 井上医院院長・宮崎大学医学部名誉教授 井上 勝平 先生

CONTENTS



肌の構造	3
健康な肌とトラブル肌	4-5
シミ	6
そばかす	7
ニキビ	8
しわ	9
健康な肌は身体の内側から	10-11
健康な肌は身体の外側からも	12-13
お肌カレンダー	14-15
お肌の救急ケア Q&A	16

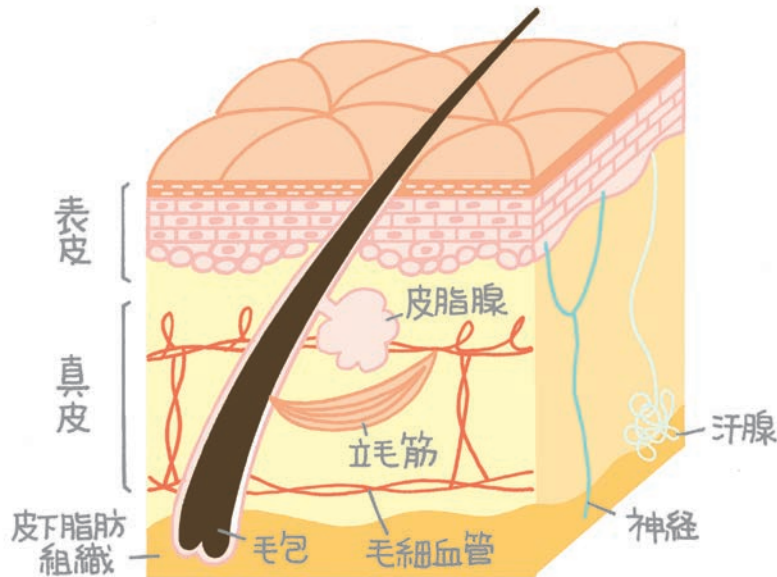
肌の構造

人間の皮膚は、一枚の単純な膜のように見えます。
しかし実際は外側から、表皮・真皮・皮下脂肪組織の三つの層でできています。そのうち、スキンケアのメインとなるのが「表皮」と「真皮」です。

表皮は、外からの刺激などが体内に入らないように守る保護作用や、体内の水分の蒸発を防ぎ、潤いを保つ役割を担っています。

表皮の下の真皮は、肌の基礎部分です。クッションのように肌の弾力やハリを保つ働きがあるほか、表皮に栄養素や酸素を運ぶ毛細血管がたくさんあります。

表皮と真皮を合わせても、その厚さは約2mm。外から守る表皮と、中から支える真皮が肌を健康に美しく保ちます。



健康な肌づくり
～内と外から美しく～

健康な肌と トラブル肌

表皮は、詳しくは角質層、ゆうきやく顆粒層、有棘層、基底層の四つの層に分かれています。

一番外側にある角質層が水分の蒸発を防ぐ「保水能力」を持ち、肌の潤いを守る大きな役割をしています。

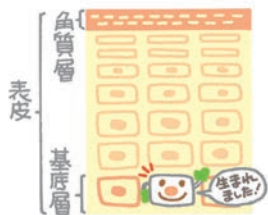
また、もっとも深部にある基底層では絶えず新しい細胞が生まれ、約28日かけて上へ上へと押し上げられて、角質細胞となり最後は垢・フケとなってはがれ落ちます。これを、組織交代(turn over: ターンオーバー)と言います。

肌の健康はターンオーバーを繰り返すことで保たれています。ところが、年齢を重ねるとつれターンオーバーは遅くなり、40歳代になると約40日かかると言われていました。傷の治りが遅くなったり、シミができやすくなったりするのはそのためです。

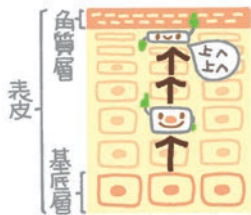
逆に病気などでターンオーバーが早まり過ぎると、肌が厚くなり、フケが多くなることもあります。

ターンオーバーが早くても遅くても、肌は美しくなりません。健康な肌をつくり出せるよう一定のサイクルを保つことが、美肌への第一歩です。

新陳代謝(ターンオーバー)



1 基底層で表皮細胞が生まれる



2 上へ上へと押し上げられていき「角質細胞」になる

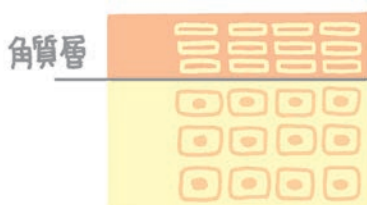


3 「垢」「フケ」となってはがれ落ちる

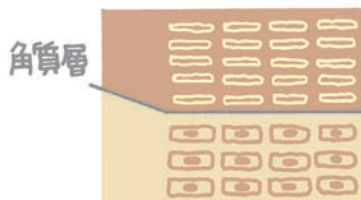
健康な肌とは

- ・ハリがある(皮膚に弾力がある)
- ・しっとりしている(適度に水分が蓄えられている)
- ・みずみずしくて血色が良い(毛細血管の血行が良い)
- ・キメが整っている(細胞が規則正しく生まれ変わっている)

若々しい肌



老化した肌



角质層は、加齢などによってターンオーバーが遅くなると厚くなり、逆に角质層以下の表皮は薄くなります。すると肌がくすむ、硬くなる、乾燥がなかなか治らない、小じわができるといった肌トラブルにつながります。

ワン
ポイント

健康的な肌はたとえ表皮が傷ついたり、乾燥したり、日焼けしても、細胞が絶えず入れ替わっているので、すこやかな状態に戻るようになっています。



現代の人間の肌は受難の時代

環境破壊、食品添加物、ストレス社会、生活習慣の乱れなど、人間の健康を害する要素が増えるにつれ、お肌もさまざまな影響を受けるようになってきています。

皮膚トラブルの原因は、身体の外側と内側に分けられます。

外側 → 紫外線、気温、エアコンなどで乾燥した空気、肌に合わない化粧品など

内側 → 偏食、ストレス、睡眠不足、疲労の蓄積、便秘など

シミ

シミは「老人性色素斑」と「肝斑^{かんぼん}」があります。

一般的なシミは「老人性色素斑」で、おもに目の下や頬など紫外線の当たりやすい場所や、デリケートな部分に発生しやすいのが特徴です。

「肝斑」は女性ホルモンのアンバランスが原因と言われており、メラニン色素の増加によって色素沈着が起こることでできます。顔の場合、左右対称にでき、目の周りや頬、額などに茶褐色の形、大きさの一定しない色素沈着が見られます。

原因

肌が紫外線を浴びると光線障害として日焼け（サンバーン）と色素沈着（サンタン）が生じます。基底層に存在するメラノサイトは、防御反応としてメラニン色素を大量に生成します。日焼けをして黒くなるのはこの働きによるものです。

普通、この黒くなった肌色はターンオーバーによって角質となつてはがれ落ち、徐々に元の肌の色に戻ります。しかし、メラニン色素の異常増殖や排出されずに残ることで、シミになります。女性の場合、排卵日から生理開始までの間は特にシミが出やすくなります。

不十分なスキンケアにより、乾燥がターンオーバーの低下を引き起こし、よりトラブルが発生しやすい肌環境をつくってしまうので、注意が必要です。



そばかす

鼻の周辺に広がるようにできる小さな斑点のようなもので、薄い褐色をしています。頬や顔以外にも背中や腕などにもできる色素斑で、スズメの卵に似た模様から雀卵斑じゃくらんはんとも呼ばれています。

直射日光を受けることにより色濃く目立つようになるのが特徴で、アジソン病や全身性エリテマトーデスなどの全身病で顔に色素沈着ができる病気との区別が重要になります。

原因

遺伝的な要素が大きく、思春期以降から目立ち始めます。年齢とともに薄くなるのが一般的ですが、強い紫外線によって濃くなったり増えてしまう可能性もあります。

シミ、そばかすの対策

シミ、そばかすを悪化させる最大の原因は紫外線なので、一年中のUVケアを心がけ、紫外線の影響を受けない肌環境に整えることが大切です。紫外線の量に合わせた季節のアイテム、肌状態や過ごす環境、ダメージやトラブルに合わせたアイテムなどをきちんと選びましょう。乾燥がターンオーバーの低下を引き起こさないよう、保湿にも注意しましょう。



ニキビ

ニキビは、おもにアクネ菌の作用と過剰な皮脂が毛穴に詰まることで発症します。場合によっては患部が赤く腫れたり、細菌感染して化膿したりします。若者のニキビ発症率が高いのは皮脂が多く分泌されるためですが、体質によっては、また貧血などがあると中年以降もニキビに悩まされることもあります。

ニキビは初期治療が大切です。ひどく悪化させると炎症により、ニキビ治癒後も跡となって残ってしまいます。

ニキビの種類



白ニキビ

この状態であれば、低刺激性の石けんによるこまめな洗顔とスキンケアで改善されることが多く、薬は必要ないでしょう。



黒ニキビ

左記のスキンケアに加え、毛穴から皮脂の排出を促すために角質を溶かす酵素洗顔を行うと早く改善されます。



赤ニキビ

ニキビ治療薬を使います。イオウ成分が配合されている製剤やアダパレン含有軟膏はニキビの箇所だけに使います。



化膿ニキビ

抗生物質配合の軟膏やアダパレン含有軟膏を塗布します。状態によっては医師の診察を受け、抗生物質の内服薬が必要となります。

上記すべての状態において糖質や脂質の多いものは就寝前4時間は控え、また便秘をしないように食生活を改善し、睡眠を十分に取るよう心がけましょう。

しわ

しわと言えば「老化だから仕方ない」と思われがちですが、正しい肌のケアで年齢より若く見られる肌はつくれます。しわの生成を促進させる外因はさまざまですが、一般的に「紫外線」と「乾燥」の二つが原因となります。

紫外線とその予防

健康な真皮では、コラーゲンとエラスチン、この二つがおもに肌の弾力を保っています。

長波長紫外線 (UVA) によって真皮にあるコラーゲンやエラスチンが障害を受けると、肌は弾力性を損ない、深いしわやたるみの原因となります。

紫外線予防には、外出時に帽子や日傘などで直射日光を浴びないのはもちろん、生活紫外線を防ぐためにも、日常的に使用できる肌に負担が少ないUVカットクリーム等を使用しましょう。

乾燥とその予防

肌は長い時間乾燥にさらされると、角質層の表面が乾いてはがれやすくなり隙間ができ、表皮の水分や保湿成分が流れ出してしまうと、水分を失った皮膚は薄く硬くなり、小じわができてしまいます。

肌はエアコンの影響などで一年中乾燥した環境にさらされがちです。気候や肌質に合わせた、刺激の少ない保湿化粧水等で乾燥から守りましょう。また潤いを与えてくれる洗顔料なども有効です。



健康な肌づくり
～内と外から美しく～

健康な肌は 身体の内側 から

「肌は内臓の鏡」と言われています。美しい肌を保つには、まずは身体の健康に気を配りましょう。

食事

肌の健康には、タンパク質、脂質、糖質、ビタミンなどの栄養素が欠かせません。偏った食事やビタミン不足は、肌荒れなどの原因になります。ファストフードやインスタント食品、甘いものの摂り過ぎには注意しましょう。

さまざまな色の野菜をたっぷり摂り、肉や魚もバランス良く、ミネラル豊富な海藻なども毎日の食事に加えられるれば理想的です。水を飲みすぎると、胃腸が冷えたりむくみを招きます。季節を問わずに温かい飲み物を飲み、美肌に繋げましょう。

抗酸化力のあるビタミンA・C・E、ポリフェノール、カロチノイドを含んだ食品はアンチエイジングに効果があります。



便秘

便秘になると、本来排出されるべき有害な物質が腸から取り込まれてしまうため、肌のトラブルに繋がり、特にニキビ・吹き出物を悪化させると言われています。水分と食物繊維、そして腸内環境を整える乳酸菌を摂ると良いでしょう。



運動不足

運動不足は血行や代謝の低下、また肌の抵抗力不足を招きます。ウォーキング、水泳、ストレッチなど適度に身体を動かして、身体の機能を正常な状態に促しましょう。



ストレス

ストレスは自律神経を刺激して、血行を悪くするなど肌に悪影響を及ぼします。疲れが残らない程度の運動などでストレスを解消するとともに、血行を良くして肌の新陳代謝を高めましょう。

ストレスを解消するには、アロマ、お香などで気分をリフレッシュさせたり、ぬるめのお湯にゆっくりつかるなどが有効です。



睡眠不足

肌の新陳代謝は、おもに夜行われます。午後10時から午前2時にかけて肌の代謝がもっとも活発になる時間帯です。夜更かしには十分気をつけましょう。



アルコール、喫煙

アルコールを摂り過ぎると皮脂が過剰になり、ニキビ・吹き出物の原因になります。喫煙はビタミンCを消費し、血液の流れを悪くしてしまうので控えめにしましょう。



健康な肌づくり
～内と外から美しく～

健康な肌は 身体の外側 からも



紫外線

紫外線を浴びるとメラニンが増えるばかりか、細胞の DNA が傷ついて肌の構造が変性してしまい、シミ、しわなどの原因になります。また、紫外線は冬でも曇りの日でも降り注いでいるので、毎日の紫外線対策を忘れずにしましょう。

保湿

肌の潤いを保つためには、水分や油分を補給することが大切です。洗顔後は化粧水で水分を補給し、口元や目元など皮脂が足りない部分には、乳液やクリームを補うようにしましょう。



水分を挟み込むタイプ
水分を強力に挟み込んで
持続的に保つ

セラミド



水分を抱え込むタイプ
高い保水能力で
とらえた水分を逃さない

ヒアルロン酸、コラーゲン、
ヘパリン類似物質



水分をつかむタイプ
吸湿性が高く
水分を保つ

プロピレングリコール、グリセリン

冷暖房

乾燥した空気は、肌の老化を早め、かさつきやしわをつくるなど、肌の大敵です。特に冷暖房による乾燥は、肌に大きなダメージを与えます。室内の適度な湿度を保ち、毎日のスキンケアで、水分をたっぷり補うように心がけましょう。



洗顔

一日中、外気にさらされた肌はとても汚れています。余分な皮質、古い角質、化粧品やほこりなど、毛穴にたまった一日の汚れをしっかりと取り除くことが、肌の新陳代謝やニキビ・吹き出物の予防に欠かせません。クレンジング剤でメイクを落とし、その後、洗顔料を使ってぬるま湯で丁寧に汚れを洗い流しましょう。



間違ったお手入れ

「こする、たたく、引っぱる」などの刺激や合わない化粧品などで、肌が炎症を起こしていることがあります。慢性的に炎症が起こると、活性酸素などが発生し、常に肌を傷つけ、老化を早めます。日々のお手入れを見直して、肌を老化から守りましょう。



健康な肌づくり
～内と外から美しく～

お肌 カレンダー

5月

- 簡単エクササイズやマッサージで血行促進
- ニキビ、肌荒れ対策

4月

- 紫外線対策と風呂上がりの保湿を忘れずに
- 花粉やほこりの汚れをきれいに取り除く
- ビタミン C、E など内側からの美肌対策

3月

- 春の日差しを感じたら日焼け止めなどで紫外線対策を
- 気温と湿度の変化にお肌がついていけない
- 毎日のお肌に対するこまめなチェックを



2月

- 洗顔のすすぎはお湯ではなくぬるま湯で
- 十分な水分補給と保湿
- いつもよりスキンケアに時間をかけて

1月

- 暖房と乾燥で肌がかさつき、部分的に脂っぽくなる
- 加湿、洗濯物の部屋干し

12月

- 夜更かしが増える季節は要注意
- ヒアルロン酸やセラミドの入った化粧品で保湿

春

冬



6月

- ・梅雨時こそインドアスポーツ
- ・下痢や便秘はお肌の大敵。腸の調子を整えましょう

7月

- ・汗による皮膚トラブルを防ぐにはやさしくふき取り、洗浄、保湿
- ・冷房による乾燥に注意、水分補給と保湿も忘れずに

8月

- ・紫外線は日焼け、シミ、そばかす、しわの原因に
- ・紫外線対策と内側からのビタミンCも忘れずに

9月

- ・夏に比べて乾燥ぎみに。洗顔後は潤いを与える
- ・スローフィットネス(ヨガ、太極拳、軽いストレッチなど)

10月

- ・のんびり温泉で心と身体を開放
- ・夏に比べて新陳代謝が落ちるので、秋の日焼けは要注意

11月

- ・お風呂でしっかり疲れを癒す。蒸しタオルパックも有効
- ・乾燥やエイジングサインが気になる部分に重ね塗り



夏

秋





Q. 唇が荒れてガサガサ。 急いで何とかしたい!

A ワセリンとハチミツでパックをしてみましょう。ワセリンとハチミツを半々に混ぜたものを厚めに唇に伸ばし、上からラップをかぶせて数分間パック。その後ワセリンとハチミツはティッシュペーパーで軽く拭ってください。

Q. 朝、起きたら顔のむくみや目の下にクマが…

A 軽い症状であれば、お風呂のお湯(約38度)よりもやや熱いくらいのお湯にタオルを浸してから絞り、気になる部分に載せましょう。5分くらいしたら、水道水で絞ったタオルを同じ場所に載せ、これを数回繰り返します。



Q. 鼻水をかみ過ぎて鼻が真っ赤。どうしたらいい?

A 頻繁に鼻をかむこと等で鼻の下が赤くなったときは、やさしいタイプの塗り薬を選びましょう。改善されない場合、ステロイド軟膏の選択や使用法は、医師・薬剤師にご相談ください。また、保湿成分が入った、肌にやさしいティッシュペーパーも販売されています。



Q. メイクをした後に乾いて粉っぽくなる……

A メイク後に乾燥が気になるときは、保湿成分が入った化粧水をメイクの上からやさしく押さえるようにつけます。こすったり、油分を含むものだとメイクが崩れますので注意しましょう。アトマイザー(霧吹き)で化粧水を軽く吹き付けるのも良いでしょう。



※かかりつけ薬局にご相談ください。