

健康通信 9月号



■夏の負の遺産！紫外線ダメージをリセット！

9月入り、台風が立て続けに日本列島に接近。天気が悪いこともあってか、少し秋らしさを感じる気温になってきたかと思っていたのですが、やはりまだまだ日中は暑い…です。陽ざしもまだまだじりじりときつい日々ですが、夏のダメージのケアはできていますか？

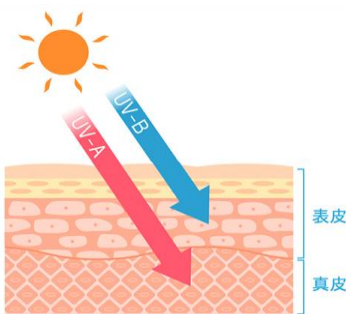
そう、まず思い浮かぶのが、紫外線による肌へのダメージ。今回は、気になる肌老化についてお話します。耳を塞ぎたくなるフレーズ「肌老化」ですが、大きく2つの要因からなります。

① 内因性老化（自然老化）

これは、持って生まれた肌の性質にもよりますが、加齢とともに起こる老化で、誰にでも起こるものです。例えば、浅いシワが増え、皮膚が薄く乾燥しやすくなり、細胞の再生率は低下します。（ターンオーバーは、成人の28日から老人では40~60日に）

② 外因性老化

これは、取り巻く環境や日々の生活環境によってもたらされるもの。その一つに、「光老化」と呼ばれる紫外線によって起こる老化があります。これは、顔や手など長期間繰り返し日光を受けた皮膚に生じます。色素斑や微細なシワや深いシワが増え、皮膚が粗くなったり乾燥したりします。



光老化は加齢による内因性老化とは質的に異なるものではありませんが、内因性老化の上に形成され、日光を浴びた時間、肌のタイプの違い、普段の生活習慣（戸外の仕事やアウトドアスポーツを好むかなど）の程度に影響されます。実は、顔のシミ

やシワの約80%が光老化によるもの。身体の中でも、紫外線にあまり当たらないお腹や太腿の肌は、顔に比べてシミもシワも少なく、スベスベとしていますよね。この差の一番の原因は「紫外線」が原因だと考えられています。私たちの肌に影響を与える紫外線には「紫外線A波（UV-A）」と「紫外線B波（UV-B）」の2種類があります。紫外線A波は主にしわやたるみの原因に、紫外線B波は主にシミの原因になります。日焼け止めに記載されている「SPF」と「PA」。これらはサンケア指数といって、SPFは紫外線B波を防ぐ効果、PAは紫外線A波を防ぐ効果の目安です。つまり、紫外線の防止と紫外線を浴びた後のアフターケアが肌老化を食い止めるポイントといえるのです。そう、外因性老化はこの努力と工夫次第で改善が期待できるのです。最近よく耳にする「アンチエイジング」がそうですね。エイジングケアにはバランスのいい食生活や質の良い睡眠を摂るなど、生活習慣も併せて全般的に見直すことも大切です。

次回は肌老化にも大きく影響する「糖化」についてお話ししたいと思います。

＜コラム：スタッフの独り言＞

9月20日にぎょうけい新聞社より発行されました、「信頼の主治医シリーズ」『明日の高齢者医療を拓く 信頼のドクター（2022年度版）』に、布留クリニック院長 布留守敏先生が紹介されました。

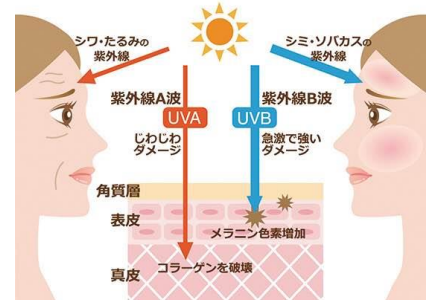
なんと！インタビュー記事の掲載はトップバッター「1番目」です。

「地域の人に健康を通じて素晴らしい人生を提供したい」という先生の思いが伝わってくる素晴らしい記事になっています。

先生が医師を目指されたいきさつ、専門であるリウマチ治療、スポーツドクターとしての一面、メディカルフィットネスの開設（普段皆さんにご利用頂いている当施設が写真付きで紹介されています！）、かかりつけ医としての思い、皆さんの知らない先生の一面も知っていただきたいと思います。この機会に、是非ご一読下さいませ。

書籍は絶賛発売中です。受付でも取り扱っておりますので、ご購入ご希望の方はスタッフまでお声かけください。

＜紫外線の種類と肌に与える影響＞



★紫外線を浴びた肌のケアを助ける栄養素

夏に紫外線を浴びた肌は体の内側からもケアしましょう。

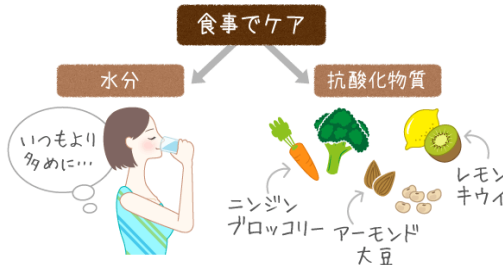
① 水分補給

まずはたっぷりと水分補給を行うようにしましょう。日焼けによって乾燥を引き起すこともあるので、水分をとることで潤い補給の効果も期待できます。

② ビタミンACEの摂取

・ビタミンA (βカロテン)

皮膚や粘膜の免疫力をアップさせてくれるといわれていて、紫外線やストレスでダメージを受けた肌をサポートしてくれます。緑黄色野菜に多く含まれます。



・ビタミンC

抗酸化作用があり、紫外線疲労の原因となる活性酸素から細胞や組織を守るため、皮膚や粘膜を健康に保つために必要不可欠。メラニンの生成を抑制したり、シミやそばかすを防いだりする働きもあるので特にオススメです。当施設で販売中のビタミンCは純度の高い高品質なビタミンC。フルーツや野菜で摂取できない分はサプリメントでの補給をお勧めします。

・ビタミンE

血行をよくし、肌の生まれ変わりを整えます。ナッツなどに多く含まれます。

③ リコピンの摂取

まだまだ日中の紫外線はキツイんです。そこで日光への耐性を高める効果が期待できるリコピンを含んだ食べ物をとるのもいいでしょう。代表はトマトですが、そのほか、赤いパプリカやスイカなどにも含まれています。



🍌 焼きパプリカのハニーレモンマリネ

(1人あたりエネルギー121kcal)

【材料：2人分】

- ・パプリカ(好みの色) 3個
- ・レモンスライス 適量

☆マリネ液

- ・オリーブオイル 大さじ2
- ・レモン汁 小さじ2
- ・はちみつ 小さじ2
- ・塩 小さじ1/2

【作り方】

- ①パプリカを深めのフライパンに入れ蓋をし時々転がしながら10分ほど弱火で焼く(この時に皮が焦げて大丈夫!)
- ②パプリカに火が通ってやわらかくなったなら、ボウルに入れてラップをかけ、粗熱を取りながら10分蒸らす。
- ③手でパプリカの皮をむき、種を取って4等分に切る。
- ④容器にマリネ液の調味料を混ぜ合わせ、パプリカを加えて15分ほど置いて味を馴染ませる。
- ⑤黒こしょうとパセリ、あればレモンスライス1/4にカットしてトッピングして完成。

★パプリカはビタミンA、ビタミンC、ビタミンEをすべて含んでいるため、相乗効果で抗酸化パワーアップ、老化予防効果が期待できます。βカロテンは熱に強く、油と合わせることで効果的に栄養素を吸収することが出来ます。またビタミンPは酸化や熱からビタミンCを守るので油を使った加熱調理がオススメです。栄養成分にも色特有のものが加わり、赤パプリカはカプサンチン、黄パプリカはルテイン、紫パプリカはアントシアニンが含まれています。ピーマンの約7倍のβカロテンや美肌に効果のあるビタミンCが豊富に含まれているのも特徴です。
※このレシピでは、はちみつを使用しています。1歳未満(乳幼児)のお子様はお召し上がりにならないようご注意ください。

【メディカルフィットネスとは?】

「メディカルフィットネス」と「一般的なフィットネス(ジム)」とは何が違うのでしょうか?

「メディカルフィットネス」とは医学的な要素を導入したフィットネス施設のことを指します。布留メディカルフィットネスは医療法42条施設に該当し、施設基準に基づいた設備が完備されているため、アスリートから高齢者、生活習慣病の予防、手術後の方など幅広い方にご利用頂くことができます。

一般的なフィットネスと違い、医師の指導管理のもと理学療法士や健康運動指導士による専門性の高いアドバイスを受けることが可能です。また、メディカルチェックに基づき医学的見地から運動プログラムを提供し、各個人の身体状況に応じて段階的に運動指導と評価を行うことで個々の能力に応じた対応が可能です。

布留メディカルフィットネスは、地域初の「メディカルフィットネス」です。地域の方の健康維持に貢献できることを願っています。